

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

BENJAMINS FEMININOS	CLS. INDIVIDUAL
---------------------	-----------------

CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	TEMPO	Escalão	Sx	Corr.
1	707	DANIELA CRISOSTOMO	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	2:13,63	Benjamim Fem	F	1
2	269	SILVIA RODRIGUES	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENSE	2:17,50	Benjamim Fem	F	1
3	735	VANESSA RODRIGUES	47	VILLA CESARI - OPINLUX	2:18,44	Benjamim Fem	F	1
4	763	DIANA SOARES	47	JUV. ATLETICA MOZELENSE	2:19,87	Benjamim Fem	F	1
5	734	MARIANA BASTOS	47	VILLA CESARI - OPINLUX	2:20,31	Benjamim Fem	F	1
6	429	ANA RESENDE	40	G D LOUROCOOP	2:22,12	Benjamim Fem	F	1
7	653	SONIA PEREIRA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	2:27,61	Benjamim Fem	F	1
8	378	CATIA TEIXEIRA	32	CLUBE ESTRELAS MARCO CANAVEZES	2:31,54	Benjamim Fem	F	1
9	481	HELENA SILVA	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	2:34,53	Benjamim Fem	F	1
10	268	ANA LOPES	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENSE	2:35,16	Benjamim Fem	F	1
11	365	TELMA VALENTE	31	CLUBE DESPORTIVO CAMPINHO	2:35,91	Benjamim Fem	F	1
12	736	CAROLINA RODRIGUES	47	VILLA CESARI - OPINLUX	2:38,59	Benjamim Fem	F	1
13	376	CATARINA VIEIRA	32	CLUBE ESTRELAS MARCO CANAVEZES	2:41,27	Benjamim Fem	F	1
14	656	MARIANA OLIVEIRA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	2:41,77	Benjamim Fem	F	1
15	430	MARTA MARQUES	40	G D LOUROCOOP	2:44,77	Benjamim Fem	F	1
16	655	RAFAELA ANDRADE	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	2:45,33	Benjamim Fem	F	1
17	706	CATARINA PEREIRA	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	2:45,77	Benjamim Fem	F	1
18	652	BRUNA PEREIRA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	2:46,39	Benjamim Fem	F	1
19	731	ANGELA CARDOSO	47	VILLA CESARI - OPINLUX	2:47,39	Benjamim Fem	F	1
20	654	OLGA SOARES	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	2:49,14	Benjamim Fem	F	1
21	364	JULIANA COELHO	31	CLUBE DESPORTIVO CAMPINHO	2:49,39	Benjamim Fem	F	1
22	363	LUNA SANTIAGO	31	CLUBE DESPORTIVO CAMPINHO	2:51,26	Benjamim Fem	F	1
23	200	BEATRIZ PINHO	9	AFIS	2:52,19	Benjamim Fem	F	1
24	508	CATEA PEREIRA	46	GR.ATL.INDEPENDENTES GAIA	2:52,94	Benjamim Fem	F	1
25	291	CRISTINA AMADO	21	C R C VALE	2:53,69	Benjamim Fem	F	1
26	657	DIANA OLIVEIRA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	2:55,63	Benjamim Fem	F	1
27	127	BEATRIZ MONTEIRO	2	A C R D ESCAPÃES	2:57,56	Benjamim Fem	F	1
28	447	LUCILIA ANJOS	41	G D RIBA-UL	3:00,31	Benjamim Fem	F	1
29	509	SELENA PEREIRA	46	GR.ATL.INDEPENDENTES GAIA	3:00,99	Benjamim Fem	F	1
30	156	JESSICA DUARTE	4	A D C C J CLARK	3:01,62	Benjamim Fem	F	1
31	163	MARTA RIBEIRO	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	3:02,18	Benjamim Fem	F	1
32	102	ANA MARQUES	1	A C D LAVANDEIRA	3:03,93	Benjamim Fem	F	1
33	125	ANA OLIVEIRA	2	A C R D ESCAPÃES	3:08,48	Benjamim Fem	F	1
34	705	CAROLINA SANTANA	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	3:11,16	Benjamim Fem	F	1
35	377	BEATRIZ PINTO	32	CLUBE ESTRELAS MARCO CANAVEZES	3:12,97	Benjamim Fem	F	1
36	507	SOFIA BESSA	46	GR.ATL.INDEPENDENTES GAIA	3:13,91	Benjamim Fem	F	1
37	326	SARA COSTA	25	CAO	3:14,91	Benjamim Fem	F	1
38	256	JOANA MANSILHA	17	ASS. RECR. ESTRELAS DO SUL	3:17,34	Benjamim Fem	F	1
39	325	RITA COSTA	25	CAO	3:20,40	Benjamim Fem	F	1
40	729	DANIELA LEAL	47	VILLA CESARI - OPINLUX	3:23,77	Benjamim Fem	F	1
41	756	ANDREIA MOUTINHO	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	3:25,89	Benjamim Fem	F	1
42	155	ERICA DUARTE	4	A D C C J CLARK	3:29,95	Benjamim Fem	F	1
43	651	LARA SANTOS COSTA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	3:45,80	Benjamim Fem	F	1
44								

BENJAMINS FEMININOS
COLECTIVA

Class.	Nº Equipe	Nome Equipe	1ºClas	2ºClas	3ºClas	T.Pontos
1º	67	VILLA CESARI - OPINLUX	3	5	12	20
2º	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	7	14	16	37
3º	66	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	1	17	34	52
4º	31	CLUBE DESPORTIVO CAMPINHO	11	21	22	54
5º	32	CLUBE ESTRELAS MARCO CANAVEZES	8	13	35	56
6º	46	GR.ATL.INDEPENDENTES GAIA	24	29	36	89
#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

BENJAMINS MASCULINOS				CLS. INDIVIDUAL				
CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	TEMPO	Escalão	Sx	Corr.
1	462	SIMÃO SILVA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	2:04,68	Benjamim Masc	M	2
2	549	ANDRE COUTINHO	47	JOBRA	2:14,28	Benjamim Masc	M	2
3	581	SANDRO NOGUEIRA	47	NAC	2:20,96	Benjamim Masc	M	2
4	204	LEANDRO SILVA	9	AFIS	2:22,21	Benjamim Masc	M	2
5	765	ALEXANDRE RODRIGUES	47	NAC	2:24,21	Benjamim Masc	M	2
6	178	SANDRO DUARTE	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	2:24,64	Benjamim Masc	M	2
7	381	MARCOS ROCHA	32	CLUBE ESTRELAS MARCO CANAVEZES	2:26,20	Benjamim Masc	M	2
8	385	LUIS ROCHA	32	CLUBE ESTRELAS MARCO CANAVEZES	2:27,51	Benjamim Masc	M	2
9	717	MIGUEL RAMOS	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	2:29,39	Benjamim Masc	M	2
10	518	FRANCISCO LEITE	47	GRUPO AMIZADE	2:29,95	Benjamim Masc	M	2
11	295	DIOGO RAMOS	21	C R C VALE	2:30,88	Benjamim Masc	M	2
12	679	RUBEN LOPO	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	2:31,88	Benjamim Masc	M	2
13	382	LUIS AZEVEDO	32	CLUBE ESTRELAS MARCO CANAVEZES	2:32,88	Benjamim Masc	M	2
14	716	PEDRO TAVARES	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	2:35,69	Benjamim Masc	M	2
15	103	DIOGO SOUSA	1	A C D LAVANDEIRA	2:36,44	Benjamim Masc	M	2
16	431	FILIFE SILVA	40	G D LOUROCOOP	2:38,37	Benjamim Masc	M	2
17	133	RUBEN ROCHA	2	A C R D ESCAPÃES	2:38,93	Benjamim Masc	M	2
18	105	ROBERTO SA	1	A C D LAVANDEIRA	2:40,31	Benjamim Masc	M	2
19	131	TIAGO SANTOS	2	A C R D ESCAPÃES	2:42,49	Benjamim Masc	M	2
20	173	JOSE OLIVEIRA COSTA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	2:42,99	Benjamim Masc	M	2
21	680	LEANDRO SOUSA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	2:44,11	Benjamim Masc	M	2
22	104	BRUNO OLIVEIRA	1	A C D LAVANDEIRA	2:44,92	Benjamim Masc	M	2
23	517	ANDRE PEREIRA	47	GRUPO AMIZADE	2:45,80	Benjamim Masc	M	2
24	682	XAVIER SILVA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	2:46,17	Benjamim Masc	M	2
25	176	JOAO FILIPE PINTO MAGALHÃES	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	2:46,48	Benjamim Masc	M	2
26	580	VASCO ALVES	47	NAC	2:47,54	Benjamim Masc	M	2
27	293	DIOGO ROCHA	21	C R C VALE	2:47,92	Benjamim Masc	M	2
28	257	RUBEN SANTOS	17	ASS. RECR. ESTRELAS DO SUL	2:48,17	Benjamim Masc	M	2
29	741	MIGUEL RODRIGUES	47	VILLA CESARI - OPINLUX	2:50,17	Benjamim Masc	M	2
30	174	DAVID MANUEL FERR. ROCHA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	2:51,41	Benjamim Masc	M	2
31	169	GONCALO AMARAL	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	2:52,35	Benjamim Masc	M	2
32	681	JOAO SOUSA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	2:54,53	Benjamim Masc	M	2
33	402	JORGE LIMA	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	2:59,34	Benjamim Masc	M	2
34	130	ALVARO PEREIRA	2	A C R D ESCAPÃES	3:08,14	Benjamim Masc	M	2
35	172	RAFAEL PINHO	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	3:08,57	Benjamim Masc	M	2
36	607	HELDER SOUSA	47	OS 5 À HORA	3:10,57	Benjamim Masc	M	2
37	677	ELDER CHICALE	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	3:12,13	Benjamim Masc	M	2
38	714	GUILHERME CRUZ	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	3:12,94	Benjamim Masc	M	2
39	136	SERGIO ARAUJO	2	A C R D ESCAPÃES	3:15,31	Benjamim Masc	M	2
40	294	JOEL BORGES	21	C R C VALE	3:17,25	Benjamim Masc	M	2
41	128	MARCO MONTEIRO	2	A C R D ESCAPÃES	3:18,74	Benjamim Masc	M	2
42	678	TIAGO ANDRADE	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	3:20,12	Benjamim Masc	M	2
43	129	HELDER ALMEIDA	2	A C R D ESCAPÃES	3:21,93	Benjamim Masc	M	2
44	372	RAFAEL ARAÚJO	31	CLUBE DESPORTIVO CAMPINHO	3:30,60	Benjamim Masc	M	2
45	142	EDGAR COSTA	3	A C R VALE DE CAMBRA	3:41,33	Benjamim Masc	M	2
46	715	FRANCISCO SILVA	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	3:59,87	Benjamim Masc	M	2
47	766	GONCALO RODRIGUES	47	NAC	4:25,01	Benjamim Masc	M	2
48								

BENJAMINS MASCULINOS
COLECTIVA

Class.	Nº Equipe	Nome Equipe	1ºClas	2ºClas	3ºClas	T.Pontos
1º	32	CLUBE ESTRELAS MARCO CANAVEZES	7	8	13	28
2º	55	NAC	3	5	26	34
3º	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	6	20	25	51
4º	1	A C D LAVANDEIRA	15	18	22	55
5º	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	12	21	24	57
6º	66	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	9	14	38	61
7º	2	A C R D ESCAPÃES	17	19	34	70
8º	21	C R C VALE	11	27	40	78
#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

INFANTIS FEMININOS	CLS. INDIVIDUAL
--------------------	-----------------

CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	TEMPO	Escalão	Sx	Corr.
1	300	MARIA BATISTA	22	C R ESTARREJA	4:58,91	Infantil Fem	F	3
2	270	RAFAELA ALMEIDA	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENSE	5:06,46	Infantil Fem	F	3
3	575	SILVIA MAIA	47	NAC	5:11,52	Infantil Fem	F	3
4	542	FRANCISCA MARTINS	47	JOBRA	5:15,14	Infantil Fem	F	3
5	166	RUTE SILVA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	5:18,20	Infantil Fem	F	3
6	167	GISELA MAGALHAES	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	5:25,06	Infantil Fem	F	3
7	165	JOANA OLIVEIRA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	5:40,29	Infantil Fem	F	3
8	140	CRISTIANA ALMEIDA	3	A C R VALE DE CAMBRA	5:43,97	Infantil Fem	F	3
9	543	FATIMA RODRIGUES	47	JOBRA	5:48,59	Infantil Fem	F	3
10	511	RITA RIBEIRO	46	GR.ATL.INDEPENDENTES GAIA	5:49,83	Infantil Fem	F	3
11	737	CATIA CARDOSO	47	VILLA CESARI - OPINLUX	5:56,45	Infantil Fem	F	3
12	139	CATARINA ALMEIDA	3	A C R VALE DE CAMBRA	6:02,13	Infantil Fem	F	3
13	367	FATIMA COURINHAS	31	CLUBE DESPORTIVO CAMPINHO	6:04,00	Infantil Fem	F	3
14	292	JESSICA SANTOS	21	C R C VALE	6:17,79	Infantil Fem	F	3
15	760	TANIA COSTA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	6:32,89	Infantil Fem	F	3
16	603	SANDRA SOUSA	47	OS 5 À HORA	6:38,51	Infantil Fem	F	3
17	602	SARA BARBOSA	47	OS 5 À HORA	6:59,04	Infantil Fem	F	3
18	435	DIANA SOLANGE	40	G D LOUROCOOP	7:32,98	Infantil Fem	F	3

INFANTIS FEMININOS
COLECTIVA

Class.	Nº Equipe	Nome Equipe	1ºClas	2ºClas	3ºClas	T.Pontos
1º	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	5	6	7	18
#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

INFANTIS MASCULINOS	CLS. INDIVIDUAL
---------------------	-----------------

CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	TEMPO	Escalão	Sx	Corr.
1	755	JORGE MOREIRA	26	CASA BENFICA PAREDES	4:26,04	Infantil Masc	M	4
2	483	JOSE VIEIRA	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	4:31,97	Infantil Masc	M	4
3	108	EDUARDO LEÇA	1	A C D LAVANDEIRA	4:39,21	Infantil Masc	M	4
4	296	TIAGO OLIVEIRA	21	C R C VALE	4:45,26	Infantil Masc	M	4
5	229	PEDRO NADAIS	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	4:47,63	Infantil Masc	M	4
6	484	RAFAEL NUNES	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	4:49,44	Infantil Masc	M	4
7	389	SAMUEL VIEIRA	32	CLUBE ESTRELAS MARCO CANAVEZES	4:51,25	Infantil Masc	M	4
8	718	CELSO PEREIRA	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	4:51,75	Infantil Masc	M	4
9	107	FABIO CASTRO	1	A C D LAVANDEIRA	4:52,88	Infantil Masc	M	4
10	298	SERGIO SANTOS	21	C R C VALE	4:53,56	Infantil Masc	M	4
11	146	BRUNO FALCÃO	3	A C R VALE DE CAMBRA	4:54,00	Infantil Masc	M	4
12	144	ANDRE RODRIGUES	3	A C R VALE DE CAMBRA	4:55,18	Infantil Masc	M	4
13	753	BRUNO PAIVA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	4:56,43	Infantil Masc	M	4
14	690	MARCO SOUSA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	5:04,11	Infantil Masc	M	4
15	387	RICARDO TEIXEIRA	32	CLUBE ESTRELAS MARCO CANAVEZES	5:10,60	Infantil Masc	M	4
16	205	TOMAS SILVA	9	AFIS	5:12,16	Infantil Masc	M	4
17	145	NUNO FERNANDES	3	A C R VALE DE CAMBRA	5:13,41	Infantil Masc	M	4
18	448	MIGUEL ANJOS	41	G D RIBA-UL	5:21,95	Infantil Masc	M	4
19	719	ANTONIO COELHO	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	5:24,14	Infantil Masc	M	4
20	685	MARCELO SOUSA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	5:28,01	Infantil Masc	M	4
21	686	RUBEN TAVARES	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	5:29,44	Infantil Masc	M	4
22	684	ANDRE DIAS	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	5:30,88	Infantil Masc	M	4
23	693	RUBEN SANTOS	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	5:34,68	Infantil Masc	M	4
24	297	JOAO COSTA	21	C R C VALE	5:35,81	Infantil Masc	M	4
25	689	JORGE GOMES	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	5:37,55	Infantil Masc	M	4
26	388	RAFAEL TEIXEIRA	32	CLUBE ESTRELAS MARCO CANAVEZES	5:38,99	Infantil Masc	M	4
27	688	GABRIEL ALVES	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	5:41,36	Infantil Masc	M	4
28	463	FLAVIO DIONISIO	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	5:52,34	Infantil Masc	M	4
29	687	RUBEN ALVES	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	5:58,21	Infantil Masc	M	4
30	692	JOAO CHICALE	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	6:01,95	Infantil Masc	M	4
31	106	MARCELO SILVA	1	A C D LAVANDEIRA	6:11,13	Infantil Masc	M	4
32	482	PEDRO VIEIRA	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	6:15,74	Infantil Masc	M	4
33	345	FABIO SILVA	29	CENAP	7:03,54	Infantil Masc	M	4
34								

INFANTIS MASCULINOS
COLECTIVA

Class.	Nº Equipe	Nome Equipe	1ºClas	2ºClas	3ºClas	T.Pontos
1º	21	C R C VALE	4	10	24	38
2º	3	A C R VALE DE CAMBRA	11	12	17	40
3º	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	2	6	32	40
4º	1	A C D LAVANDEIRA	3	9	31	43
5º	32	CLUBE ESTRELAS MARCO CANAVEZES	7	15	26	48
6º	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	14	20	21	55
#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

INICIADOS MASCULINOS					CLS. INDIVIDUAL			
CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	TEMPO	Escalão	Sx.	Corr.
1	111	RUBEN COSTA	1	A C D LAVANDEIRA	8:21,08	Iniciado Masc	M	6
2	485	BRUNO VIEIRA	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	8:21,76	Iniciado Masc	M	6
3	759	ANDRE PEREIRA	10	ALUNOS DE MEIRIM F.C.	8:22,01	Iniciado Masc	M	6
4	721	SAMUEL PEREIRA	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	8:37,55	Iniciado Masc	M	6
5	697	ANDRE MIRANDA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	8:47,23	Iniciado Masc	M	6
6	722	JOAO CORREIA	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	9:00,20	Iniciado Masc	M	6
7	258	VITOR GALHARDO	17	ASS. RECR. ESTRELAS DO SUL	9:02,01	Iniciado Masc	M	6
8	277	JOSE ALEIXO	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENSE	9:03,57	Iniciado Masc	M	6
9	253	ANDRE VALENTE	16	ASS. DESPORTIVA SANJOANENSE	9:05,82	Iniciado Masc	M	6
10	180	JOAO PEDRO	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	9:16,99	Iniciado Masc	M	6
11	407	JOAO TEIXEIRTA	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	9:19,05	Iniciado Masc	M	6
12	276	JOAQUIM RODRIGUES	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENSE	9:19,36	Iniciado Masc	M	6
13	109	RUI ALVES	1	A C D LAVANDEIRA	9:35,14	Iniciado Masc	M	6
14	278	DIOGO PEREIRA	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENSE	9:39,01	Iniciado Masc	M	6
15	110	RICARDO MARQUES	1	A C D LAVANDEIRA	9:44,07	Iniciado Masc	M	6
16	209	FILIPE LEITE	9	AFIS	9:49,56	Iniciado Masc	M	6
17	742	PEDRO LOPES	47	VILLA CESARI - OPINLUX	9:52,93	Iniciado Masc	M	6
18	252	DANIEL ALMEIDA	16	ASS. DESPORTIVA SANJOANENSE	9:53,24	Iniciado Masc	M	6
19	720	BRUNO ALMEIDA	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	9:54,93	Iniciado Masc	M	6
20	743	PEDRO OLIVEIRA	47	VILLA CESARI - OPINLUX	10:05,16	Iniciado Masc	M	6
21	181	PEDRO MAGALHAES	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	10:09,22	Iniciado Masc	M	6
22	496	JOSE MACHADO	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	10:11,90	Iniciado Masc	M	6
23	695	RICARDO COSTA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	10:25,07	Iniciado Masc	M	6
24	260	HUGO SANTOS	17	ASS. RECR. ESTRELAS DO SUL	10:34,36	Iniciado Masc	M	6
25	208	DIOGO AMARO	9	AFIS	10:37,48	Iniciado Masc	M	6
26	408	TIAGO ROSA	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	11:00,07	Iniciado Masc	M	6
27	259	JOAO SANTOS	17	ASS. RECR. ESTRELAS DO SUL	11:04,69	Iniciado Masc	M	6
28	464	JOAO SANTIAGO	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	11:05,13	Iniciado Masc	M	6
29								

INICIADOS MASCULINOS
COLECTIVA

Class.	Nº Equipe	Nome Equipe	1ºClas	2ºClas	3ºClas	T.Pontos
1º	1	A C D LAVANDEIRA	1	13	15	29
2º	61	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	4	6	19	29
3º	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENSE	8	12	14	34
4º	17	ASS. RECR. ESTRELAS DO SUL	7	24	27	58
#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES
28 de Março de 2010

INICIADOS E JUVENIS FEMININOS					CLS. INDIVIDUAL			
CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	TEMPO	Escalão	Sx	Corr.
1	274	SANDRA ALMEIDA	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENSE	9:45,47	Iniciado Fem	F	5
2	168	CLÁUDIA SANTOS	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	10:19,17	Iniciado Fem	F	5
3	711	PATRICIA TAVARES	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	10:27,90	Iniciado Fem	F	5
4	667	SUSANA FONSECA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	10:30,40	Juvenil Fem	F	11
5	754	SARA GOMES	26	CASA BENFICA PAREDES	10:34,02	Iniciado Fem	F	5
6	666	CATIA LOPES	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	10:35,39	Juvenil Fem	F	11
7	272	MARGARIDA PEREIRA	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENSE	10:52,12	Juvenil Fem	F	11
8	458	RUTE SILVA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	10:53,11	Juvenil Fem	F	11
9	457	CATARINA BARBOSA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	10:58,11	Iniciado Fem	F	5
10	710	LINDA LUCAS	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	11:03,22	Iniciado Fem	F	5
11	101	EMA COSTA	1	A C D LAVANDEIRA	11:03,66	Juvenil Fem	F	11
12	273	MARIANA TAVARES	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENSE	11:08,34	Juvenil Fem	F	11
13	708	JESSICA SILVA	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	11:09,96	Iniciado Fem	F	5
14	577	SUSANA RIBEIRO	47	NAC	11:10,71	Iniciado Fem	F	5
15	738	ISA NARIA SILVA	47	VILLA CESARI - OPINLUX	11:14,71	Iniciado Fem	F	5
16	576	SARA LEAL	47	NAC	11:16,20	Iniciado Fem	F	5
17	456	PATRICIA PAIS	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	11:19,14	Iniciado Fem	F	5
18	665	CRISTINA SILVA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	11:24,56	Juvenil Fem	F	11
19	712	LISA RESENDE	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	11:29,43	Juvenil Fem	F	11
20	764	SARA PEREIRA	47	JUV. ATLETICA MOZELENSE	11:51,15	Juvenil Fem	F	11
21	370	FATIMA GONÇALVES	31	CLUBE DESPORTIVO CAMPINHO	12:12,24	Iniciado Fem	F	5
22	437	CARLA CABEÇA	40	G D LOUROCOOP	12:23,84	Juvenil Fem	F	11
23	380	NATALIA PINTO	32	CLUBE ESTRELAS MARCO CANAVEZES	12:25,16	Iniciado Fem	F	5
24	660	VANESSA FERNANDES	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	12:26,65	Iniciado Fem	F	5
25	201	MARIA PINTO	9	AFIS	12:34,64	Iniciado Fem	F	5
26	434	SARA SANTOS	40	G D LOUROCOOP	12:37,70	Juvenil Fem	F	11
27	604	ANA BRITO	47	OS 5 À HORA	12:42,88	Juvenil Fem	F	11
28	100	TANIA SOUSA	1	A C D LAVANDEIRA	12:51,43	Iniciado Fem	F	5
29	547	TATIANA SANTANA	47	JOBRA	13:05,59	Iniciado Fem	F	5
30	368	ANA RITA LOPES	31	CLUBE DESPORTIVO CAMPINHO	13:12,27	Iniciado Fem	F	5
31	170	ANA AMÉLIA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	13:13,33	Juvenil Fem	F	11
32	713	ANA SILVA	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	13:38,54	Juvenil Fem	F	11
33	202	CLAUDIA RENDILHEIRO	9	AFIS	14:21,16	Iniciado Fem	F	5
34	662	TANIA CONCEIÇÃO	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	14:36,57	Iniciado Fem	F	5
35	668	VANIA DIAS	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	14:53,86	Juvenil Fem	F	11
36	709	MONICA MARTINS	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	15:22,06	Iniciado Fem	F	5
37	669	RENATA PAIVA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	15:25,62	Juvenil Fem	F	11
38	664	JESSICA CORREIA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	15:25,99	Iniciado Fem	F	5
39	436	NICOLE PINHO	40	G D LOUROCOOP	18:21,46	Iniciado Fem	F	5
40								
41								
42								

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

INICIADOS FEMININOS		CLS. INDIVIDUAL
---------------------	--	-----------------

CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	Lg.Geral	TEMPO	Escalão	Sx	Corr.
1	274	SANDRA ALMEIDA	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENSE	1	9:45,47	Iniciado Fem	F	5
2	168	CLÁUDIA SANTOS	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	2	10:19,17	Iniciado Fem	F	5
3	711	PATRICIA TAVARES	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	3	10:27,90	Iniciado Fem	F	5
4	754	SARA GOMES	26	CASA BENFICA PAREDES	5	10:34,02	Iniciado Fem	F	5
5	457	CATARINA BARBOSA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	9	10:58,11	Iniciado Fem	F	5
6	710	LINDA LUCAS	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	10	11:03,22	Iniciado Fem	F	5
7	708	JESSICA SILVA	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	13	11:09,96	Iniciado Fem	F	5
8	577	SUSANA RIBEIRO	47	NAC	14	11:10,71	Iniciado Fem	F	5
9	738	ISA NARIA SILVA	47	VILLA CESARI - OPINLUX	15	11:14,71	Iniciado Fem	F	5
10	576	SARA LEAL	47	NAC	16	11:16,20	Iniciado Fem	F	5
11	456	PATRICIA PAIS	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	17	11:19,14	Iniciado Fem	F	5
12	370	FATIMA GONÇALVES	31	CLUBE DESPORTIVO CAMPINHO	21	12:12,24	Iniciado Fem	F	5
13	380	NATALIA PINTO	32	CLUBE ESTRELAS MARCO CANAVEZES	23	12:25,16	Iniciado Fem	F	5
14	660	VANESSA FERNANDES	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	24	12:26,65	Iniciado Fem	F	5
15	201	MARIA PINTO	9	AFIS	25	12:34,64	Iniciado Fem	F	5
16	100	TANIA SOUSA	1	A C D LAVANDEIRA	28	12:51,43	Iniciado Fem	F	5
17	547	TATIANA SANTANA	47	JOBRA	29	13:05,59	Iniciado Fem	F	5
18	368	ANA RITA LOPES	31	CLUBE DESPORTIVO CAMPINHO	30	13:12,27	Iniciado Fem	F	5
19	202	CLAUDIA RENDILHEIRO	9	AFIS	33	14:21,16	Iniciado Fem	F	5
20	662	TANIA CONCEIÇÃO	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	34	14:36,57	Iniciado Fem	F	5
21	709	MONICA MARTINS	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	36	15:22,06	Iniciado Fem	F	5
22	664	JESSICA CORREIA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	38	15:25,99	Iniciado Fem	F	5
23	436	NICOLE PINHO	40	G D LOUROCOOP	39	18:21,46	Iniciado Fem	F	5
24									

INICIADOS FEMININOS
COLECTIVA

Class.	Nº Equipe	Nome Equipe	1ºClas	2ºClas	3ºClas	T.Pontos
1º	66	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	3	6	7	16
2º	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	14	20	22	56
#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

JUVENIS FEMININOS	CLS. INDIVIDUAL
-------------------	-----------------

CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	Lg.Geral	TEMPO	Escalão	Sx	Corr.
1	667	SUSANA FONSECA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	4	10:30,40	Juvenil Fem	F	11
2	666	CATIA LOPES	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	6	10:35,39	Juvenil Fem	F	11
3	272	MARGARIDA PEREIRA	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENS	7	10:52,12	Juvenil Fem	F	11
4	458	RUTE SILVA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	8	10:53,11	Juvenil Fem	F	11
5	101	EMA COSTA	1	A C D LAVANDEIRA	11	11:03,66	Juvenil Fem	F	11
6	273	MARIANA TAVARES	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENS	12	11:08,34	Juvenil Fem	F	11
7	665	CRISTINA SILVA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	18	11:24,56	Juvenil Fem	F	11
8	712	LISA RESENDE	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	19	11:29,43	Juvenil Fem	F	11
9	764	SARA PEREIRA	47	JUV. ATLETICA MOZELENSE	20	11:51,15	Juvenil Fem	F	11
10	437	CARLA CABEÇA	40	G D LOUROCOOP	22	12:23,84	Juvenil Fem	F	11
11	434	SARA SANTOS	40	G D LOUROCOOP	26	12:37,70	Juvenil Fem	F	11
12	604	ANA BRITO	47	OS 5 À HORA	27	12:42,88	Juvenil Fem	F	11
13	170	ANA AMÉLIA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	31	13:13,33	Juvenil Fem	F	11
14	713	ANA SILVA	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	32	13:38,54	Juvenil Fem	F	11
15	668	VANIA DIAS	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	35	14:53,86	Juvenil Fem	F	11
16	669	RENATA PAIVA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	37	15:25,62	Juvenil Fem	F	11
17									

JUVENIS FEMININOS
COLECTIVA

Class.	Nº Equipe	Nome Equipe	1ºClas	2ºClas	3ºClas	T.Pontos
1º	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	1	2	7	10
#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

JUVENIS MASCULINOS	CLS. INDIVIDUAL
--------------------	-----------------

CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	TEMPO	Escalão	Sx	Corr.
1	725	JOHAN CALDEIRA	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	9:52,09	Juvenil Masc	M	12
2	230	PAULO FERREIAR	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	10:04,69	Juvenil Masc	M	12
3	698	PAULO GUIMARÃES	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	10:21,17	Juvenil Masc	M	12
4	280	JOSE SOUSA	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENSE	10:26,72	Juvenil Masc	M	12
5	409	CRISTIANA NEVES	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	10:38,14	Juvenil Masc	M	12
6	758	RUI RIBEIRO	10	ALUNOS DE MEIRIM F.C.	10:46,06	Juvenil Masc	M	12
7	281	JORGE MATOS	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENSE	10:54,49	Juvenil Masc	M	12
8	608	VITOR FERREIRA	47	OS 5 À HORA	10:57,42	Juvenil Masc	M	12
9	465	MARCO COSTA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	11:26,56	Juvenil Masc	M	12
10	282	MARCO PEREIRA	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENSE	11:26,94	Juvenil Masc	M	12
11	696	TIAGO COSTA	47	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	11:33,55	Juvenil Masc	M	12
12	182	RUI SILVA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	11:38,79	Juvenil Masc	M	12
13	724	DZNITRY ZHYLTSOU	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	11:39,48	Juvenil Masc	M	12
14	299	NUNO OLIVEIRA	21	C R C VALE	11:58,57	Juvenil Masc	M	12
15	212	PEDRO LEAL	9	AFIS	11:59,13	Juvenil Masc	M	12
16	723	MIGUEL MESQUITA	47	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	11:59,51	Juvenil Masc	M	12
17	393	JOSE MOREIRA	32	CLUBE ESTRELAS MARCO CANAVEZES		Juvenil Masc	M	12
18								

JUVENIS MASCULINOS
COLECTIVA

Class.	Nº Equipe	Nome Equipe	1ºClas	2ºClas	3ºClas	T.Pontos
1º	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENSE	4	7	10	21
2º	66	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	1	13	16	30
#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!

8º GRANDE PRÊMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

PROVA PRINCIPAL					CLS. INDIVIDUAL			
CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	TEMPO	Escalão	Sx	Cor.
1	564	JORGE PINTO	52	JUVENTUDE UNIDA FORNOS	20:46,73	Senior Masc	M	12
2	556	BRUNO HENRIQUES	50	JOBRA	21:16,49	Senior Masc	M	12
3	590	ARTUR RODRIGUES	55	NAC	21:31,03	Senior Masc	M	12
4	153	ANTONIO FERNANDES	3	A C R VALE DE CAMBRA	21:31,53	Veterano Masc (A)	M	14
5	151	FERNANDO PINHO	3	A C R VALE DE CAMBRA	21:36,15	Senior Masc	M	12
6	149	ANDRÉ ANICETO	3	A C R VALE DE CAMBRA	21:55,12	Senior Masc	M	12
7	238	MANUEL FERREIRA	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	21:58,49	Veterano Masc (A)	M	14
8	588	PAULO PEREIRA	55	NAC	22:06,41	Senior Masc	M	12
9	237	MANUEL URBANO	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	22:23,82	Veterano Masc (A)	M	14
10	562	RUI SILVA	52	JUVENTUDE UNIDA FORNOS	22:25,70	Senior Masc	M	12
11	397	BRUNO FREITAS	34	CLUBE INDEP. ARGONCILHE	22:26,82	Senior Masc	M	12
12	563	DANIEL PEIXOTO	52	JUVENTUDE UNIDA FORNOS	22:34,99	Senior Masc	M	12
13	595	FERNANDO ADRIÃO	55	NAC	22:38,11	Veterano Masc (A)	M	14
14	594	JOSE FERREIRA	55	NAC	22:49,97	Veterano Masc (A)	M	14
15	236	MANUEL PEREIRA	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	23:06,38	Veterano Masc (A)	M	14
16	466	JOAO PIRES	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	23:07,57	Junior Masc	M	12
17	398	ANTONIO SILVA	34	CLUBE INDEP. ARGONCILHE	23:12,74	Veterano Masc (A)	M	14
18	487	VITOR BARBOSA	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	23:16,11	Senior Masc	M	12
19	490	CARLOS SILVA	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	23:22,29	Veterano Masc (A)	M	14
20	413	MANUEL OLIVEIRA	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	23:26,72	Veterano Masc (A)	M	14
21	746	VALTER LARANGEIRA	65	VILLA CESARI - OPINLUX	23:27,47	Junior Masc	M	12
22	425	DIEGO MANJATE	39	F C PORTO	23:27,97	Junior Masc	M	12
23	488	JOAQUIM BARBOSA	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	23:32,53	Senior Masc	M	12
24	324	BELMIRO FERREIRA	24	CAMARA DE GONDOMAR	23:42,88	Veterano Masc (A)	M	14
25	770	MARIO CONTRERAS	47	GRECAS	23:43,63	Veterano Masc (A)	M	14
26	474	ANTONIO FERNANDES	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	23:44,76	Senior Masc	M	12
27	416	PEDRO TERRA	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	23:48,00	Veterano Masc (B)	M	14
28	414	DINIS FERREIRA	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	23:49,62	Veterano Masc (A)	M	14
29	280	JOSE SOUSA	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENSE	23:50,75	Juvenil Masc	M	12
30	289	FERNANDO SANTOS	20	BAIRRO UNIDOS DA VALSA	23:54,18	Senior Masc	M	12
31	469	DIOGO NOGUEIRA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	23:59,92	Senior Masc	M	12
32	150	CARLOS TEIXEIRA	3	A C R VALE DE CAMBRA	24:01,23	Senior Masc	M	12
33	399	MANUEL GOMES	34	CLUBE INDEP. ARGONCILHE	24:08,03	Veterano Masc (B)	M	14
34	589	ANGELO ARAUJO	55	NAC	24:09,34	Senior Masc	M	12
35	314	CARLOS RIBEIRO	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	24:10,53	Veterano Masc (A)	M	14
36	472	BRUNO COSTA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	24:18,70	Senior Masc	M	12
37	266	BENJAMIM SOARES	17	ASS. RECR. ESTRELAS DO SUL	24:19,14	Veterano Masc (B)	M	14
38	505	ORLANDO VALENTE	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	24:19,45	Veterano Masc (A)	M	14
39	233	ORLANDO VALENTE	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	24:19,76	Senior Masc	M	12
40	232	AMERICO PINHO	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	24:25,32	Senior Masc	M	12
41	264	SALVADOR MANSILHA	17	ASS. RECR. ESTRELAS DO SUL	24:27,19	Veterano Masc (A)	M	14
42	528	MARCO PAIVA	48	INDIVIDUAL	24:29,56	Senior Masc	M	12
43	445	FLAVIO SILVA	40	G D LOUROCOOP	24:34,05	Junior Masc	M	12
44	148	TIAGO PINHO	3	A C R VALE DE CAMBRA	24:35,49	Senior Masc	M	12
45	246	ANTONIO VIEIRA	14	ARVOR	24:39,92	Veterano Masc (A)	M	14
46	220	ANTONIO VIEIRA	9	AFIS	24:47,47	Veterano Masc (B)	M	14
47	152	ANTONIO SILVA	3	A C R VALE DE CAMBRA	24:50,03	Senior Masc	M	12
48	768	HUGO ALMEIDA	37	CYCLONES - SANITOP	24:51,03	Senior Masc	M	12
49	315	ANGELO RAMOS	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	24:52,77	Veterano Masc (A)	M	14
50	649	AMERICO VALENTE	64	SERV. SOC.TRAB. MUNICIPIO OVAR	24:53,33	Veterano Masc (A)	M	14
51	498	AVELINO FREITAS	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	24:53,96	Senior Masc	M	12
52	248	MARIO FILIPE SIMÕES PEREIRA	15	ASS. ACADEMICA DE COIMBRA	24:58,45	Senior Masc	M	12
53	231	ANDRE NADAIS	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	25:05,44	Junior Masc	M	12
54	374	JOSE CASTRO	31	CLUBE DESPORTIVO CAMPINHO	25:10,81	Junior Masc	M	12
55	254	RUI PEREIRA	16	ASS. DESPORTIVA SANJOANENSE	25:11,56	Senior Masc	M	12
56	290	GAUDENCIO LOPES	20	BAIRRO UNIDOS DA VALSA	25:12,43	Senior Masc	M	12

8º GRANDE PRÊMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

PROVA PRINCIPAL					CLS. INDIVIDUAL		
CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	TEMPO	Escalão	Sx Cor.
57	197	MANUEL VARELA	8	ADREP	25:13,12	Senior Masc	M 12
58	636	ANTONIO MARTINS MONTEIRO	62	RINGOS FUT. CLUBE	25:13,68	Senior Masc	M 12
59	467	FABIO FONSECA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	25:14,99	Junior Masc	M 12
60	351	AMERICO COELHO	30	CIRAC	25:16,61	Veterano Masc (A)	M 14
61	476	MANUEL PINHO	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	25:17,80	Veterano Masc (A)	M 14
62	190	JOSE MANUEL	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	25:18,54	Veterano Masc (A)	M 14
63	305	ARMANDO BASTOS	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	25:19,79	Senior Masc	M 12
64	560	EUSEBIO LOPES	50	JOBRA	25:23,22	Veterano Masc (A)	M 14
65	241	DAVID FERNANDES	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	25:27,16	Veterano Masc (B)	M 14
66	726	LUIS SILVA	65	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	25:28,09	Junior Masc	M 12
67	119	JORGE LUZ	1	A C D LAVANDEIRA	25:28,96	Veterano Masc (A)	M 14
68	411	FERNANDO SOARES	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	25:29,34	Senior Masc	M 12
69	534	ANTONIO ALVES DE PINHO	48	INDIVIDUAL	25:43,13	Veterano Masc (A)	M 14
70	727	JONATHAN RESENDE	65	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	25:45,19	Junior Masc	M 12
71	638	JORGE XAVIER	63	RIO LARGO CLUBE DE ESPINHO	25:46,37	Senior Masc	M 12
72	215	JOAO PEREIRA	9	AFIS	25:49,74	Veterano Masc (A)	M 14
73	337	ANTONIO SÁ	25	CAO	25:53,61	Veterano Masc (B)	M 14
74	336	ANTONIO BRANCO	25	CAO	25:56,05	Veterano Masc (B)	M 14
75	593	JOSE SILVA	55	NAC	25:57,48	Veterano Masc (A)	M 14
76	265	JOAQUIM SANTOS	17	ASS. RECR. ESTRELAS DO SUL	25:59,73	Veterano Masc (A)	M 14
77	612	MARIO CARVALHO	57	OS 5 À HORA	26:01,73	Veterano Masc (A)	M 14
78	491	FERNANDO RAMOS	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	26:03,47	Veterano Masc (A)	M 14
79	473	BRUNO SANTIAGO	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	26:04,91	Senior Masc	M 12
80	506	JOSE GOMES	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	26:07,90	Veterano Masc (A)	M 14
81	330	JORGE ALMEIDA	25	CAO	26:08,40	Senior Masc	M 12
82	331	EDGAR COSTA	25	CAO	26:09,90	Senior Masc	M 12
83	262	NELSON MARQUES	17	ASS. RECR. ESTRELAS DO SUL	26:11,09	Senior Masc	M 12
84	598	ANTONIO FERNANDES	55	NAC	26:13,83	Veterano Masc (A)	M 14
85	558	JOSE VEIGA	50	JOBRA	26:15,89	Senior Masc	M 12
86	587	BRUNO PEREIRA	55	NAC	26:16,70	Senior Masc	M 12
87	519	ANTONIO FONTES	48	GRUPO AMIZADE	26:22,19	Senior Masc	M 12
88	118	ANTONIO CASTRO	1	A C D LAVANDEIRA	26:24,19	Veterano Masc (A)	M 14
89	591	CARLOS FERREIRA	55	NAC	26:25,62	Senior Masc	M 12
90	410	RICARDO SANTOS	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	26:30,74	Senior Masc	M 12
91	218	ARTUR VIEIRA	9	AFIS	26:32,11	Veterano Masc (B)	M 14
92	451	RUFIN CASTRO	41	G D RIBA-UL	26:35,23	Veterano Masc (A)	M 14
93	186	RUI PINHO	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	26:37,11	Senior Masc	M 12
94	198	JOSE SILVA	8	ADREP	26:37,73	Veterano Masc (A)	M 14
95	112	DANIEL FERREIRA	1	A C D LAVANDEIRA	26:39,35	Junior Masc	M 12
96	348	ANTONIO VALENTE	29	CENAP	26:40,29	Veterano Masc (A)	M 14
97	263	JOSE ROCHA	17	ASS. RECR. ESTRELAS DO SUL	26:44,41	Senior Masc	M 12
98	596	RUI NOGUEIRA	55	NAC	26:45,90	Veterano Masc (A)	M 14
99	334	ARTUR REIS	25	CAO	26:47,22	Veterano Masc (B)	M 14
100	769	SUSANA ROSA	7	ADERCUS RECER	26:50,40	Junior Fem	F 11
101	120	RODRIGO NUNES	1	A C D LAVANDEIRA	26:51,15	Veterano Masc (A)	M 14
102	347	MANUEL SILVA	29	CENAP	26:54,64	Senior Masc	M 12
103	304	RUI MOREIRA	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	26:59,57	Senior Masc	M 12
104	245	ANTONIO CORUCHO	13	ARSENAL CLUBE DEVESA	27:06,43	Veterano Masc (A)	M 14
105	217	MANUEL VIEIRA	9	AFIS	27:07,74	Veterano Masc (B)	M 14
106	424	JOAQUIM SILVA	38	F C C LOUROSA	27:11,18	Veterano Masc (B)	M 14
107	570	FERNANDO OLIVEIRA	53	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27:11,68	Senior Masc	M 12
108	310	JOSE CARVALHO	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	27:18,98	Veterano Masc (A)	M 14
109	191	LUIS PINHO	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	27:19,23	Veterano Masc (A)	M 14
110	419	MANUEL DIAS	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	27:19,66	Veterano Masc (B)	M 14
111	500	MANUEL FREITAS	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	27:21,72	Senior Masc	M 12
112	419	MANUEL DIAS	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	27:22,22	Veterano Masc (B)	M 14

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

PROVA PRINCIPAL					CLS. INDIVIDUAL			
CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	TEMPO	Escalão	Sx	Cor.
113	586	FABIO PAIVA	55	NAC	27:22,66	Senior Masc	M	12
114	579	MONICA SIMÕES	55	NAC	27:23,22	Senior Fem	F	13
115	341	ISMAEL SILVA	28	CCDR FUNDO DE VILA	27:23,66	Veterano Masc (B)	M	14
116	477	ANTONIO FONSECA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	27:24,16	Veterano Masc (A)	M	14
117	239	FERNANDO FERREIRA	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	27:28,02	Veterano Masc (A)	M	14
118	486	AMELIA VIEIRA	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	27:29,27	Senior Fem	F	13
119	116	ROGERIO CAMPOS	1	A C D LAVANDEIRA	27:31,71	Veterano Masc (A)	M	14
120	213	PAULO OLIVEIRA	9	AFIS	27:33,20	Veterano Masc (A)	M	14
121	117	ALCIDES MENDES	1	A C D LAVANDEIRA	27:33,83	Veterano Masc (A)	M	14
122	338	MANUEL TAVARES	27	CAVIAO	27:36,14	Veterano Masc (A)	M	14
123	533	MANUEL PEDRO T. LOPES	48	INDIVIDUAL	27:41,00	Veterano Masc (A)	M	14
124	492	MANUEL VIEIRA	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	27:44,06	Veterano Masc (B)	M	14
125	616	ERNESTO ALMEIDA	58	OS KAGADOS	27:46,75	Veterano Masc (A)	M	14
126	316	JOAO PINTO	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	27:46,99	Veterano Masc (A)	M	14
127	346	ANTONIO SILVA	29	CENAP	27:50,86	Junior Masc	M	12
128	523	MANUEL ALMEIDA	48	GRUPO AMIZADE	27:52,49	Veterano Masc (A)	M	14
129	452	MARIO OLIVEIRA	41	G D RIBA-UL	27:54,55	Veterano Masc (B)	M	14
130	757	SONIA PINTO	10	ALUNOS DE MEIRIM F.C.	28:08,46	Junior Fem	F	11
131	527	FILIPE MIGUEL FERREIRA DIAS	48	INDIVIDUAL	28:10,64	Senior Masc	M	12
132	520	RUFINO MOREIRA	48	GRUPO AMIZADE	28:11,58	Senior Masc	M	12
133	343	MANUEL FERREIRA	28	CCDR FUNDO DE VILA	28:12,27	Veterano Masc (B)	M	14
134	642	CARLOS CARDOSO	63	RIO LARGO CLUBE DE ESPINHO	28:15,07	Veterano Masc (A)	M	14
135	521	JOSE LEITE	48	GRUPO AMIZADE	28:18,76	Veterano Masc (A)	M	14
136	643	ALVARO REIS	63	RIO LARGO CLUBE DE ESPINHO	28:19,13	Veterano Masc (A)	M	14
137	699	TIAGO BATISTA	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	28:19,75	Junior Masc	M	12
138	199	HELDER RODRIGUES	8	ADREP	28:20,63	Veterano Masc (B)	M	14
139	137	PAULO SANTOS	2	A C R D ESCAPÃES	28:22,25	Senior Masc	M	12
140	532	MARIO MARTINS	48	INDIVIDUAL	28:23,87	Veterano Masc (A)	M	14
141	306	MANUEL NEVES	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	28:24,43	Senior Masc	M	12
142	312	MANUEL AUGUSTO	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	28:30,43	Veterano Masc (A)	M	14
143	479	JOAO OLIVEIRA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	28:31,24	Veterano Masc (B)	M	14
144	702	VASCO MAGALHÃES	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	28:39,85	Veterano Masc (A)	M	14
145	423	PAULO OLIVEIRA	38	F C C LOUROSA	28:43,47	Senior Masc	M	12
146	632	ARTUR NADAIS	60	OS PASSARÕES	28:46,09	Veterano Masc (A)	M	14
147	303	MANUEL ALMEIDA	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	28:48,71	Senior Masc	M	12
148	121	VALDEMAR ALVES	1	A C D LAVANDEIRA	28:51,64	Veterano Masc (A)	M	14
149	633	NORBERTO OLIVEIRA	60	OS PASSARÕES	28:52,64	Veterano Masc (B)	M	14
150	355	ALCIDES SALES	30	CIRAC	28:54,39	Veterano Masc (A)	M	14
151	302	DIOGO AMORIM	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	28:54,89	Senior Masc	M	12
152	493	DOMINGOS ALMEIDA	44	GR. DESP. RIBEIRINHO	28:56,38	Veterano Masc (B)	M	14
153	751	SILVERIO PEREIRA	16	ASS. DESPORTIVA SANJOANENSE	28:59,13	Veterano Masc (A)	M	14
154	646	JOSE FALCÃO	63	RIO LARGO CLUBE DE ESPINHO	29:03,62	Veterano Masc (B)	M	14
155	360	ROGÉRIO SILVA	30	CIRAC	29:04,43	Veterano Masc (B)	M	14
156	459	TANIA FERREIRA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	29:04,81	Senior Fem	F	13
157	354	JOSE SANTOS	30	CIRAC	29:05,31	Veterano Masc (A)	M	14
158	418	DARIO PEREIRA	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	29:06,18	Veterano Masc (B)	M	14
159	122	ANTONIO PINHO	1	A C D LAVANDEIRA	29:07,74	Veterano Masc (A)	M	14
160	361	FRANCISCO RIBEIRO	30	CIRAC	29:08,99	Veterano Masc (B)	M	14
161	529	JOSE MOUTELA F. F. TAVARES	48	INDIVIDUAL	29:11,05	Senior Masc	M	12
162	703	MANUEL PEREIRA	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	29:11,80	Veterano Masc (B)	M	14
163	255	ANIBAL ALMEIDA	16	ASS. DESPORTIVA SANJOANENSE	29:12,17	Veterano Masc (A)	M	14
164	561	ROSA BASTOS	51	JUV. ATLETICA MOZELENSE	29:13,67	Senior Fem	F	13
165	502	JOSE SÁ	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	29:24,03	Veterano Masc (A)	M	14
166	535	JOSE ANTONIO PINHO FERNAN	48	INDIVIDUAL	29:24,34	Veterano Masc (A)	M	14
167	123	SERAFIM RODRIGUES	1	A C D LAVANDEIRA	29:24,71	Veterano Masc (B)	M	14
168	192	MANUEL AGOSTINHO	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	29:26,96	Veterano Masc (A)	M	14

8º GRANDE PRÊMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

PROVA PRINCIPAL					CLS. INDIVIDUAL			
CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	TEMPO	Escalão	Sx	Cor.
169	489	VICENTE VIEIRA	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	29:34,39	Senior Masc	M	12
170	158	RUI MARTINS	4	A D C C J CLARK	29:38,07	Senior Masc	M	12
171	645	JOAQUIM GOMES	63	RIO LARGO CLUBE DE ESPINHO	29:42,56	Veterano Masc (B)	M	14
172	240	FERNANDO FERNANDES	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	29:47,93	Veterano Masc (A)	M	14
173	138	JOSE SILVA	2	A C R D ESCAPÃES	29:49,80	Veterano Masc (A)	M	14
174	601	FERNANDO MENDES	56	ORI - ESTARREJA	29:53,61	Veterano Masc (A)	M	14
175	480	VIRGULINO BASTOS	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	30:00,91	Veterano Masc (B)	M	14
176	568	PEDRO TEIXEIRA	53	MAIA ATLETICO CLUBE	30:04,21	Senior Masc	M	12
177	453	EDMUNDO GUEDES	41	G D RIBA-UL	30:06,46	Veterano Masc (B)	M	14
178	525	HELDER MANUEL SILVA LOPES	48	INDIVIDUAL	30:21,37	Senior Masc	M	12
179	567	SERGE CAETANO	53	MAIA ATLETICO CLUBE	30:23,56	Senior Masc	M	12
180	748	PAULO RIBEIRO	65	VILLA CESARI - OPINLUX	30:24,18	Veterano Masc (A)	M	14
181	504	LUIS CONCEIÇÃO	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	30:26,18	Veterano Masc (A)	M	14
182	625	MANUEL PALHARES	59	OS PAPA LÉGUAS	30:28,86	Veterano Masc (A)	M	14
183	342	MANUEL SOUSA	28	CCDR FUNDO DE VILA	30:30,42	Veterano Masc (B)	M	14
184	501	JORGE SILVA	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	30:30,98	Senior Masc	M	12
185	609	RUBEN REBELO	57	OS 5 À HORA	30:33,73	Junior Masc	M	12
186	412	ARLINDO NEVES	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	30:34,29	Veterano Masc (A)	M	14
187	171	MARTA MAGALHAES	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	30:34,98	Junior Fem	F	11
188	318	ANTONIO DIAS	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	30:38,60	Veterano Masc (B)	M	14
189	650	JOSE COSTA	64	SERV. SOC. TRAB. MUNICIPIO OVAR	30:39,53	Veterano Masc (B)	M	14
190	647	FLORBELA COSTA	64	SERV. SOC. TRAB. MUNICIPIO OVAR	30:43,21	Veterano Fem	F	13
191	641	MANUEL SILVA	63	RIO LARGO CLUBE DE ESPINHO	30:46,15	Veterano Masc (A)	M	14
192	752	JOSE ALMEIDA	48	INDIVIDUAL	30:46,52	Veterano Masc (A)	M	14
193	672	CATIA FERREIRA	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	30:48,64	Junior Fem	F	11
194	332	PEDRO LEAL	25	CAO	30:49,02	Veterano Masc (A)	M	14
195	308	MARIO COSTA	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	30:50,64	Senior Masc	M	12
196	188	M.AUGUSTO OLIVEIRA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	30:53,63	Veterano Masc (A)	M	14
197	629	JOSE CRSTOVÃO	60	OS PASSARÕES	30:57,57	Senior Masc	M	12
198	396	LUCÍDIO DIAS	33	CLUBE FUT. UNIAO LAMAS	31:02,18	Veterano Masc (B)	M	14
199	184	JOAO HENRIQUE	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	31:05,18	Senior Masc	M	12
200	450	RUI LUIS	41	G D RIBA-UL	31:08,17	Veterano Masc (A)	M	14
201	349	JOSE TEIXEIRA	29	CENAP	31:10,23	Veterano Masc (B)	M	14
202	630	ANTONIO SANTOS	60	OS PASSARÕES	31:11,48	Veterano Masc (A)	M	14
203	350	JOAQUIM AMIEIRA	29	CENAP	31:12,98	Veterano Masc (B)	M	14
204	516	LUIS ABREU	46	GR.ATL.INDEPENDENTES GAIA	31:34,26	Veterano Masc (B)	M	14
205	307	JOSE SOUSA	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	31:37,56	Senior Masc	M	12
206	113	CESAR ALVES	1	A C D LAVANDEIRA	31:41,00	Senior Masc	M	12
207	538	LUIS LIMA	48	INDIVIDUAL	31:43,37	Veterano Masc (B)	M	14
208	701	ARMINDO SILVA	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	31:46,67	Veterano Masc (A)	M	14
209	352	JORGE MOTA	30	CIRAC	31:48,67	Veterano Masc (A)	M	14
210	333	JOSE PEREIRA	25	CAO	31:49,55	Veterano Masc (A)	M	14
211	767	PATRICIA MONTEIRO	4	A D C C J CLARK	31:55,29	Senior Fem	F	13
212	572	JOAO PINTO	53	MAIA ATLETICO CLUBE	31:58,09	Veterano Masc (A)	M	14
213	454	MANUEL PINHO	41	G D RIBA-UL	31:59,40	Veterano Masc (B)	M	14
214	475	FILIPA OLIVEIRA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	32:00,34	Senior Fem	F	13
215	446	ANTONIO MIRANDA	40	G D LOUROCOOP	32:10,07	Veterano Masc (B)	M	14
216	189	ANTONIO M. TAV. ALMEIDA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	32:11,20	Veterano Masc (A)	M	14
217	222	JOAQUIM VIEIRA	9	AFIS	32:12,45	Veterano Masc (B)	M	14
218	747	VITOR SÁ	65	VILLA CESARI - OPINLUX	32:15,69	Senior Masc	M	12
219	400	NARCISO ARROMBA	35	CLUBE VET. ATLETISMO COIMBRA	32:17,13	Veterano Masc (B)	M	14
220	515	CANDIDO ROCHA	46	GR.ATL.INDEPENDENTES GAIA	32:19,25	Veterano Masc (B)	M	14
221	605	VANIA BARBOSA	57	OS 5 À HORA	32:19,75	Junior Fem	F	11
222	610	FILIPPE CUNHA	57	OS 5 À HORA	32:20,81	Senior Masc	M	12
223	219	JOSE SOUSA	9	AFIS	32:22,06	Veterano Masc (B)	M	14
224	224	EDUARDO RESENDE	9	AFIS	32:25,55	Veterano Masc (B)	M	14

8º GRANDE PRÊMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

PROVA PRINCIPAL					CLS. INDIVIDUAL			
CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	TEMPO	Escalão	Sx	Cor.
225	440	MARIA FERNANDES	40	G D LOUROCOOP	32:27,73	Veterano Fem	F	13
226	531	PAULO FERNANDES	48	INDIVIDUAL	32:31,67	Veterano Masc (A)	M	14
227	640	CARLOS PINHO	63	RIO LARGO CLUBE DE ESPINHO	32:35,97	Veterano Masc (A)	M	14
228	395	JOAQUIM PAULINO	33	CLUBE FUT. UNIAO LAMAS	32:37,34	Veterano Masc (B)	M	14
229	159	NATALIA CARRASCAL	5	ACREFA	32:37,84	Senior Fem	F	13
230	540	ANTONIO MATOS	48	INDIVIDUAL	32:38,22	Veterano Masc (B)	M	14
231	628	JOAQUIM SOUSA	60	OS PASSARÕES	32:38,72	Senior Masc	M	12
232	761	CARLOS ALMEIDA	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	32:47,20	Junior Masc	M	12
233	160	GRAÇA LEITE	5	ACREFA	32:47,70	Veterano Fem	F	13
234	161	LUCIO AIRES	5	ACREFA	32:53,44	Senior Masc	M	12
235	599	MANUEL SILVA	55	NAC	32:53,94	Veterano Masc (A)	M	14
236	339	JOSE SÁ	28	CCDR FUNDO DE VILA	33:06,17	Veterano Masc (A)	M	14
237	394	ERNESTO CARVALHO	33	CLUBE FUT. UNIAO LAMAS	33:11,85	Veterano Masc (B)	M	14
238	615	CARLOS ANDRADE	58	OS KAGADOS	33:12,23	Veterano Masc (A)	M	14
239	619	MANUEL JOAQUIM	58	OS KAGADOS	33:23,52	Veterano Masc (B)	M	14
240	247	LAURIANO COSTA	14	ARVOR	33:24,83	Veterano Masc (B)	M	14
241	319	ADRIANO GRILO	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	33:25,89	Veterano Masc (B)	M	14
242	322	RAMIRO MONTEIRO	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	33:27,58	Veterano Masc (B)	M	14
243	157	ADELIA TAVARES	4	A D C C J CLARK	33:35,06	Veterano Fem	F	13
244	620	MANUEL AMORIM	58	OS KAGADOS	33:42,49	Veterano Masc (B)	M	14
245	621	JOAQUIM COSTA	58	OS KAGADOS	33:42,93	Veterano Masc (B)	M	14
246	614	LAURINDA COSTA	58	OS KAGADOS	33:43,36	Veterano Fem	F	13
247	617	ELISIO CAMPOS	58	OS KAGADOS	33:44,99	Veterano Masc (A)	M	14
248	323	ABEL SANTOS	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	33:45,42	Veterano Masc (B)	M	14
249	311	EMIDIO PINHEIRO	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	33:47,67	Veterano Masc (A)	M	14
250	358	SIMÃO MENDES	30	CIRAC	33:55,53	Veterano Masc (B)	M	14
251	221	FRANCISCO SOUSA	9	AFIS	33:57,65	Veterano Masc (B)	M	14
252	606	FERNANDA COSTA	57	OS 5 À HORA	33:58,96	Veterano Fem	F	13
253	115	JORGE SILVA	1	A C D LAVANDEIRA	34:02,89	Veterano Masc (A)	M	14
254	353	AMADEU CRUZ	30	CIRAC	34:04,52	Veterano Masc (A)	M	14
255	622	ADELINO SILVA	58	OS KAGADOS	34:10,94	Veterano Masc (B)	M	14
256	530	JOAQUIM JORGE FREITAS RODRIGUES	48	INDIVIDUAL	34:12,88	Senior Masc	M	12
257	359	JOAQUIM OLIVEIRA	30	CIRAC	34:13,57	Veterano Masc (B)	M	14
258	362	MANUEL NEIVA	30	CIRAC	34:17,18	Veterano Masc (B)	M	14
259	401	CLEMENTINA ANDRADE	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	34:19,18	Veterano Fem	F	13
260	631	MANUEL ANDRADE	60	OS PASSARÕES	34:21,05	Veterano Masc (A)	M	14
261	243	GERMANAO PAIVA	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	34:24,98	Veterano Masc (B)	M	14
262	324	BELMIRO FERREIRA	24	CAMARA DE GONDOMAR	34:26,05	Veterano Masc (A)	M	14
263	597	ANTONIO SANTOS	55	NAC	34:27,17	Veterano Masc (A)	M	14
264	216	MANUEL MOREIRA	9	AFIS	34:45,39	Veterano Masc (A)	M	14
265	449	RICARDO SILVA	41	G D RIBA-UL	34:49,69	Senior Masc	M	12
266	214	JOSE RODRIGUES	9	AFIS	35:07,35	Veterano Masc (A)	M	14
267	626	MANUEL GOMES	59	OS PAPA LÉGUAS	35:23,27	Veterano Masc (A)	M	14
268	611	CIPRIANO SOUSA	57	OS 5 À HORA	35:25,33	Senior Masc	M	12
269	461	FATIMA OLIVEIRA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	35:38,30	Veterano Fem	F	13
270	455	NATALINO SILVA	41	G D RIBA-UL	35:39,37	Veterano Masc (B)	M	14
271	613	ISAURA LOPES	58	OS KAGADOS	35:39,99	Veterano Fem	F	13
272	618	JOAQUIM LOPES	58	OS KAGADOS	35:41,18	Veterano Masc (B)	M	14
273	301	LILIANA COSTA	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	35:49,35	Senior Fem	F	13
274	635	PAULO RAMOS	61	PAZ BASEBALL CLUB	35:52,59	Senior Masc	M	12
275	569	RUI SEABRA	53	MAIA ATLETICO CLUBE	35:58,02	Senior Masc	M	12
276	675	MARIA FATIMA	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	36:05,32	Veterano Fem	F	13
277	193	JORGE OLIVEIRA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	36:15,99	Veterano Masc (B)	M	14
278	503	RUI MIGUEL	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	36:25,54	Senior Masc	M	12
279	762	FERNANDO PINHO	48	INDIVIDUAL	36:47,94	Veterano Masc (A)	M	14
280	320	MANUEL COUTO	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	36:51,00	Veterano Masc (B)	M	14

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

PROVA PRINCIPAL					CLS. INDIVIDUAL			
CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	TEMPO	Escalão	Sx	Cor.
281	512	LUIS P. ABREU	46	GR.ATL.INDEPENDENTES GAIA	36:53,19	Senior Masc	M	12
282	439	ANABELA SANTOS	40	G D LOUROCOOP	36:53,81	Veterano Fem	F	13
283	194	ALBINO COSTA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	37:00,99	Veterano Masc (B)	M	14
284	624	RUTE PALHARES	59	OS PAPA LÉGUAS	37:18,21	Junior Fem	F	11
285	565	TANIA FERNANDES	53	MAIA ATLETICO CLUBE	37:21,70	Senior Fem	F	13
286	700	MANUEL BRANDÃO	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	38:10,13	Veterano Masc (A)	M	14
287	537	VALDEMAR SOUSA OLIVEIRA	48	INDIVIDUAL	38:26,54	Veterano Masc (B)	M	14
288	637	DANIEL JESUS	63	RIO LARGO CLUBE DE ESPINHO	38:53,24	Senior Masc	M	12
289	539	MANUEL ALBERTO MACHADO	48	INDIVIDUAL	38:57,67	Veterano Masc (B)	M	14
290	627	ANTONIO VILACOVA	59	OS PAPA LÉGUAS	43:20,01	Veterano Masc (B)	M	14
291	623	BELMIRO AGUIAR	58	OS KAGADOS	43:22,75	Veterano Masc (B)	M	14
292	235	JOAQUIM FERREIRA	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	43:39,72	Veterano Masc (A)	M	14
293	526	ANTONIO JOAQUIM GOMES FERREIRA	48	INDIVIDUAL	44:31,83	Senior Masc	M	12
294	185	GINA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES		Senior Fem	F	13
295								

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

JUNIORES SÉNIORES - 7000 Mts

CLS. INDIVIDUAL

CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	Lg.Ger.	TEMPO	Escalão	Sx	Corr.
1	564	JORGE PINTO	52	JUVENTUDE UNIDA FORNOS	1	20:46,73	Senior Masc	M	12
2	556	BRUNO HENRIQUES	50	JOBRA	2	21:16,49	Senior Masc	M	12
3	590	ARTUR RODRIGUES	55	NAC	3	21:31,03	Senior Masc	M	12
4	151	FERNANDO PINHO	3	A C R VALE DE CAMBRA	5	21:36,15	Senior Masc	M	12
5	149	ANDRÉ ANICETO	3	A C R VALE DE CAMBRA	6	21:55,12	Senior Masc	M	12
6	588	PAULO PEREIRA	55	NAC	8	22:06,41	Senior Masc	M	12
7	562	RUI SILVA	52	JUVENTUDE UNIDA FORNOS	10	22:25,70	Senior Masc	M	12
8	397	BRUNO FREITAS	34	CLUBE INDEP. ARGONCILHE	11	22:26,82	Senior Masc	M	12
9	563	DANIEL PEIXOTO	52	JUVENTUDE UNIDA FORNOS	12	22:34,99	Senior Masc	M	12
10	466	JOAO PIRES	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	16	23:07,57	Junior Masc	M	12
11	487	VITOR BARBOSA	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	18	23:16,11	Senior Masc	M	12
12	746	VALTER LARANGEIRA	65	VILLA CESARI - OPINLUX	21	23:27,47	Junior Masc	M	12
13	425	DIEGO MANJATE	39	F C PORTO	22	23:27,97	Junior Masc	M	12
14	488	JOAQUIM BARBOSA	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	23	23:32,53	Senior Masc	M	12
15	474	ANTONIO FERNANDES	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	26	23:44,76	Senior Masc	M	12
16	280	JOSE SOUSA	18	ASSOC. CULTURAL BUNHEIRENSE	29	23:50,75	Juvenil Masc	M	12
17	289	FERNANDO SANTOS	20	BAIRRO UNIDOS DA VALSA	30	23:54,18	Senior Masc	M	12
18	469	DIOGO NOGUEIRA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	31	23:59,92	Senior Masc	M	12
19	150	CARLOS TEIXEIRA	3	A C R VALE DE CAMBRA	32	24:01,23	Senior Masc	M	12
20	589	ANGELO ARAUJO	55	NAC	34	24:09,34	Senior Masc	M	12
21	472	BRUNO COSTA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	36	24:18,70	Senior Masc	M	12
22	233	ORLANDO VALENTE	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	39	24:19,76	Senior Masc	M	12
23	232	AMERICO PINHO	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	40	24:25,32	Senior Masc	M	12
24	528	MARCO PAIVA	48	INDIVIDUAL	42	24:29,56	Senior Masc	M	12
25	445	FLAVIO SILVA	40	G D LOUROCOOP	43	24:34,05	Junior Masc	M	12
26	148	TIAGO PINHO	3	A C R VALE DE CAMBRA	44	24:35,49	Senior Masc	M	12
27	152	ANTONIO SILVA	3	A C R VALE DE CAMBRA	47	24:50,03	Senior Masc	M	12
28	768	HUGO ALMEIDA	37	CYCLONES - SANITOP	48	24:51,03	Senior Masc	M	12
29	498	AVELINO FREITAS	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	51	24:53,96	Senior Masc	M	12
30	248	MARIO FILIPE SIMÕES PEREIRA	15	ASS. ACADEMICA DE COIMBRA	52	24:58,45	Senior Masc	M	12
31	231	ANDRE NADAIS	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	53	25:05,44	Junior Masc	M	12
32	374	JOSE CASTRO	31	CLUBE DESPORTIVO CAMPINHO	54	25:10,81	Junior Masc	M	12
33	254	RUI PEREIRA	16	ASS. DESPORTIVA SANJOANENSE	55	25:11,56	Senior Masc	M	12
34	290	GAUDENCIO LOPES	20	BAIRRO UNIDOS DA VALSA	56	25:12,43	Senior Masc	M	12
35	197	MANUEL VARELA	8	ADREP	57	25:13,12	Senior Masc	M	12
36	636	ANTONIO MARTINS MONTEIRO	62	RINGOS FUT. CLUBE	58	25:13,68	Senior Masc	M	12
37	467	FABIO FONSECA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	59	25:14,99	Junior Masc	M	12
38	305	ARMANDO BASTOS	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	63	25:19,79	Senior Masc	M	12
39	726	LUIS SILVA	65	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	66	25:28,09	Junior Masc	M	12
40	411	FERNANDO SOARES	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	68	25:29,34	Senior Masc	M	12
41	727	JONATHAN RESENDE	65	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	70	25:45,19	Junior Masc	M	12
42	638	JORGE XAVIER	63	RIO LARGO CLUBE DE ESPINHO	71	25:46,37	Senior Masc	M	12
43	473	BRUNO SANTIAGO	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	79	26:04,91	Senior Masc	M	12
44	330	JORGE ALMEIDA	25	CAO	81	26:08,40	Senior Masc	M	12
45	331	EDGAR COSTA	25	CAO	82	26:09,90	Senior Masc	M	12
46	262	NELSON MARQUES	17	ASS. RECR. ESTRELAS DO SUL	83	26:11,09	Senior Masc	M	12
47	558	JOSE VEIGA	50	JOBRA	85	26:15,89	Senior Masc	M	12
48	587	BRUNO PEREIRA	55	NAC	86	26:16,70	Senior Masc	M	12
49	519	ANTONIO FONTES	48	GRUPO AMIZADE	87	26:22,19	Senior Masc	M	12
50	591	CARLOS FERREIRA	55	NAC	89	26:25,62	Senior Masc	M	12
51	410	RICARDO SANTOS	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	90	26:30,74	Senior Masc	M	12
52	186	RUI PINHO	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	93	26:37,11	Senior Masc	M	12
53	112	DANIEL FERREIRA	1	A C D LAVANDEIRA	95	26:39,35	Junior Masc	M	12
54	263	JOSE ROCHA	17	ASS. RECR. ESTRELAS DO SUL	97	26:44,41	Senior Masc	M	12
55	347	MANUEL SILVA	29	CENAP	102	26:54,64	Senior Masc	M	12
56	304	RUI MOREIRA	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	103	26:59,57	Senior Masc	M	12
57	570	FERNANDO OLIVEIRA	53	MAIA ATLETICO CLUBE	107	27:11,68	Senior Masc	M	12
58	500	MANUEL FREITAS	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	111	27:21,72	Senior Masc	M	12
59	586	FABIO PAIVA	55	NAC	113	27:22,66	Senior Masc	M	12
60	346	ANTONIO SILVA	29	CENAP	127	27:50,86	Junior Masc	M	12
61	527	FILIPE MIGUEL FERREIRA DIAS	48	INDIVIDUAL	131	28:10,64	Senior Masc	M	12
62	520	RUFINO MOREIRA	48	GRUPO AMIZADE	132	28:11,58	Senior Masc	M	12
63	699	TIAGO BATISTA	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	137	28:19,75	Junior Masc	M	12
64	137	PAULO SANTOS	2	A C R D ESCAPÃES	139	28:22,25	Senior Masc	M	12

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

JUNIORES SÉNIORES - 7000 Mts

CLS. INDIVIDUAL

CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	Lg.Ger.	TEMPO	Escalão	Sx	Corr.
65	306	MANUEL NEVES	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	141	28:24,43	Senior Masc	M	12
66	423	PAULO OLIVEIRA	38	F C C LOUROSA	145	28:43,47	Senior Masc	M	12
67	303	MANUEL ALMEIDA	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	147	28:48,71	Senior Masc	M	12
68	302	DIOGO AMORIM	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	151	28:54,89	Senior Masc	M	12
69	529	JOSE MOUTELA F. F. TAVARES	48	INDIVIDUAL	161	29:11,05	Senior Masc	M	12
70	489	VICENTE VIEIRA	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	169	29:34,39	Senior Masc	M	12
71	158	RUI MARTINS	4	A D C C J CLARK	170	29:38,07	Senior Masc	M	12
72	568	PEDRO TEIXEIRA	53	MAIA ATLETICO CLUBE	176	30:04,21	Senior Masc	M	12
73	525	HELDER MANUEL SILVA LOPES	48	INDIVIDUAL	178	30:21,37	Senior Masc	M	12
74	567	SERGE CAETANO	53	MAIA ATLETICO CLUBE	179	30:23,56	Senior Masc	M	12
75	501	JORGE SILVA	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	184	30:30,98	Senior Masc	M	12
76	609	RUBEN REBELO	57	OS 5 À HORA	185	30:33,73	Junior Masc	M	12
77	308	MARIO COSTA	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	195	30:50,64	Senior Masc	M	12
78	629	JOSE CRSTOVÃO	60	OS PASSARÕES	197	30:57,57	Senior Masc	M	12
79	184	JOAO HENRIQUE	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	199	31:05,18	Senior Masc	M	12
80	307	JOSE SOUSA	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	205	31:37,56	Senior Masc	M	12
81	113	CESAR ALVES	1	A C D LAVANDEIRA	206	31:41,00	Senior Masc	M	12
82	747	VITOR SÁ	65	VILLA CESARI - OPINLUX	218	32:15,69	Senior Masc	M	12
83	610	FILIPPE CUNHA	57	OS 5 À HORA	222	32:20,81	Senior Masc	M	12
84	628	JOAQUIM SOUSA	60	OS PASSARÕES	231	32:38,72	Senior Masc	M	12
85	761	CARLOS ALMEIDA	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	232	32:47,20	Junior Masc	M	12
86	161	LUCIO AIRES	5	ACREFA	234	32:53,44	Senior Masc	M	12
87	530	JOAQUIM JORGE FREITAS RODRIGUES	48	INDIVIDUAL	256	34:12,88	Senior Masc	M	12
88	449	RICARDO SILVA	41	G D RIBA-UL	265	34:49,69	Senior Masc	M	12
89	611	CIPRIANO SOUSA	57	OS 5 À HORA	268	35:25,33	Senior Masc	M	12
90	635	PAULO RAMOS	61	PAZ BASEBALL CLUB	274	35:52,59	Senior Masc	M	12
91	569	RUI SEABRA	53	MAIA ATLETICO CLUBE	275	35:58,02	Senior Masc	M	12
92	503	RUI MIGUEL	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	278	36:25,54	Senior Masc	M	12
93	512	LUIS P. ABREU	46	GR.ATL.INDEPENDENTES GAIA	281	36:53,19	Senior Masc	M	12
94	637	DANIEL JESUS	63	RIO LARGO CLUBE DE ESPINHO	288	38:53,24	Senior Masc	M	12
95	526	ANTONIO JOAQUIM GOMES FERREIRA	48	INDIVIDUAL	293	44:31,83	Senior Masc	M	12

JUNIORES SÉNIORES - 7000 Mts
COLECTIVA

Class.	Nº Equipe	Nome Equipe	1ºClas	2ºClas	3ºClas	T.Pontos
1º	52	JUVENTUDE UNIDA FORNOS	1	7	9	17
2º	3	A C R VALE DE CAMBRA	4	5	19	28
3º	55	NAC	3	6	20	29
4º	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	10	15	18	43
5º	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	22	23	31	76
6º	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	11	14	70	95
7º	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	38	56	65	159
8º	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	29	58	75	162
9º	53	MAIA ATLETICO CLUBE	57	72	74	203
10º	57	OS 5 À HORA	76	83	89	248
#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

JUNIORES MASCULINOS						CLS. INDIVIDUAL			
CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	Lg.Ger.	TEMPO	Escalão	Sx	Corr.
1	466	JOAO PIRES	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	16	23:07,57	Junior Masc	M	10
2	746	VALTER LARANGEIRA	64	VILLA CESARI - OPINLUX	21	23:27,47	Junior Masc	M	10
3	425	DIEGO MANJATE	39	F C PORTO	22	23:27,97	Junior Masc	M	10
4	445	FLAVIO SILVA	40	G D LOUROCOOP	43	24:34,05	Junior Masc	M	10
5	231	ANDRE NADAIS	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	53	25:05,44	Junior Masc	M	10
6	374	JOSE CASTRO	31	CLUBE DESPORTIVO CAMPINHO	54	25:10,81	Junior Masc	M	10
7	467	FABIO FONSECA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	59	25:14,99	Junior Masc	M	10
8	726	LUIS SILVA	64	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	66	25:28,09	Junior Masc	M	10
9	727	JONATHAN RESENDE	64	UNIAO DESPORTIVA VALMAIOR	70	25:45,19	Junior Masc	M	10
10	112	DANIEL FERREIRA	1	A C D LAVANDEIRA	95	26:39,35	Junior Masc	M	10
11	346	ANTONIO SILVA	29	CENAP	127	27:50,86	Junior Masc	M	10
12	699	TIAGO BATISTA	64	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	137	28:19,75	Junior Masc	M	10
13	609	RUBEN REBELO	56	OS 5 À HORA	185	30:33,73	Junior Masc	M	10
14	761	CARLOS ALMEIDA	64	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	232	32:47,20	Junior Masc	M	10

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

JUNIORES FEMININOS					CLS. INDIVIDUAL				
CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	Lg.Ger.	TEMPO	Escalão	Sx	Corr.
1	769	SUSANA ROSA	7	ADERCUS RECER	100	26:50,40	Junior Fem	F	11
2	757	SONIA PINTO	10	ALUNOS DE MEIRIM F.C.	130	28:08,46	Junior Fem	F	11
3	171	MARTA MAGALHAES	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	187	30:34,98	Junior Fem	F	11
4	672	CATIA FERREIRA	64	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	193	30:48,64	Junior Fem	F	11
5	605	VANIA BARBOSA	56	OS 5 À HORA	221	32:19,75	Junior Fem	F	11
6	624	RUTE PALHARES	58	OS PAPA LÉGUAS	284	37:18,21	Junior Fem	F	11

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

VETERANOS A - 40 a 50 ANOS					CLS. INDIVIDUAL				
CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	Lg.Ger.	TEMPO	Escalão	Sx	Corr.
1	153	ANTONIO FERNANDES	3	A C R VALE DE CAMBRA	4	21:31,53	Veterano Masc (A)	M	14
2	238	MANUEL FERREIRA	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	7	21:58,49	Veterano Masc (A)	M	14
3	237	MANUEL URBANO	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	9	22:23,82	Veterano Masc (A)	M	14
4	595	FERNANDO ADRIÃO	54	NAC	13	22:38,11	Veterano Masc (A)	M	14
5	594	JOSE FERREIRA	54	NAC	14	22:49,97	Veterano Masc (A)	M	14
6	236	MANUEL PEREIRA	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	15	23:06,38	Veterano Masc (A)	M	14
7	398	ANTONIO SILVA	34	CLUBE INDEP. ARGONCILHE	17	23:12,74	Veterano Masc (A)	M	14
8	490	CARLOS SILVA	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	19	23:22,29	Veterano Masc (A)	M	14
9	413	MANUEL OLIVEIRA	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	20	23:26,72	Veterano Masc (A)	M	14
10	324	BELMIRO FERREIRA	24	CAMARA DE GONDOMAR	24	23:42,88	Veterano Masc (A)	M	14
11	770	MARIO CONTRERAS	47	GRECAS	25	23:43,63	Veterano Masc (A)	M	14
12	414	DINIS FERREIRA	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	28	23:49,62	Veterano Masc (A)	M	14
13	314	CARLOS RIBEIRO	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	35	24:10,53	Veterano Masc (A)	M	14
14	505	ORLANDO VALENTE	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	38	24:19,45	Veterano Masc (A)	M	14
15	264	SALVADOR MANSILHA	17	ASS. RECR. ESTRELAS DO SUL	41	24:27,19	Veterano Masc (A)	M	14
16	246	ANTONIO VIEIRA	14	ARVOR	45	24:39,92	Veterano Masc (A)	M	14
17	315	ANGELO RAMOS	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	49	24:52,77	Veterano Masc (A)	M	14
18	649	AMERICO VALENTE	63	SERV. SOC. TRAB. MUNICIPIO OVAR	50	24:53,33	Veterano Masc (A)	M	14
19	351	AMERICO COELHO	30	CIRAC	60	25:16,61	Veterano Masc (A)	M	14
20	476	MANUEL PINHO	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	61	25:17,80	Veterano Masc (A)	M	14
21	190	JOSE MANUEL	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	62	25:18,54	Veterano Masc (A)	M	14
22	560	EUSEBIO LOPES	49	JOBRA	64	25:23,22	Veterano Masc (A)	M	14
23	119	JORGE LUZ	1	A C D LAVANDEIRA	67	25:28,96	Veterano Masc (A)	M	14
24	534	ANTONIO ALVES DE PINHO	48	INDIVIDUAL	69	25:43,13	Veterano Masc (A)	M	14
25	215	JOAO PEREIRA	9	AFIS	72	25:49,74	Veterano Masc (A)	M	14
26	593	JOSE SILVA	54	NAC	75	25:57,48	Veterano Masc (A)	M	14
27	265	JOAQUIM SANTOS	17	ASS. RECR. ESTRELAS DO SUL	76	25:59,73	Veterano Masc (A)	M	14
28	612	MARIO CARVALHO	56	OS 5 À HORA	77	26:01,73	Veterano Masc (A)	M	14
29	491	FERNANDO RAMOS	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	78	26:03,47	Veterano Masc (A)	M	14
30	506	JOSE GOMES	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	80	26:07,90	Veterano Masc (A)	M	14
31	598	ANTONIO FERNANDES	54	NAC	84	26:13,83	Veterano Masc (A)	M	14
32	118	ANTONIO CASTRO	1	A C D LAVANDEIRA	88	26:24,19	Veterano Masc (A)	M	14
33	451	RUFIN CASTRO	41	G D RIBA-UL	92	26:35,23	Veterano Masc (A)	M	14
34	198	JOSE SILVA	8	ADREP	94	26:37,73	Veterano Masc (A)	M	14
35	348	ANTONIO VALENTE	29	CENAP	96	26:40,29	Veterano Masc (A)	M	14
36	596	RUI NOGUEIRA	54	NAC	98	26:45,90	Veterano Masc (A)	M	14
37	120	RODRIGO NUNES	1	A C D LAVANDEIRA	101	26:51,15	Veterano Masc (A)	M	14
38	245	ANTONIO CORUCHO	13	ARSENAL CLUBE DEVESA	104	27:06,43	Veterano Masc (A)	M	14
39	310	JOSE CARVALHO	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	108	27:18,98	Veterano Masc (A)	M	14
40	191	LUIS PINHO	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	109	27:19,23	Veterano Masc (A)	M	14
41	477	ANTONIO FONSECA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	116	27:24,16	Veterano Masc (A)	M	14
42	239	FERNANDO FERREIRA	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	117	27:28,02	Veterano Masc (A)	M	14
43	116	ROGERIO CAMPOS	1	A C D LAVANDEIRA	119	27:31,71	Veterano Masc (A)	M	14
44	213	PAULO OLIVEIRA	9	AFIS	120	27:33,20	Veterano Masc (A)	M	14
45	117	ALCIDES MENDES	1	A C D LAVANDEIRA	121	27:33,83	Veterano Masc (A)	M	14
46	338	MANUEL TAVARES	27	CAVIAO	122	27:36,14	Veterano Masc (A)	M	14
47	533	MANUEL PEDRO T. LOPES	48	INDIVIDUAL	123	27:41,00	Veterano Masc (A)	M	14
48	616	ERNESTO ALMEIDA	57	OS KAGADOS	125	27:46,75	Veterano Masc (A)	M	14
49	316	JOAO PINTO	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	126	27:46,99	Veterano Masc (A)	M	14
50	523	MANUEL ALMEIDA	48	GRUPO AMIZADE	128	27:52,49	Veterano Masc (A)	M	14
51	642	CARLOS CARDOSO	62	RIO LARGO CLUBE DE ESPINHO	134	28:15,07	Veterano Masc (A)	M	14
52	521	JOSE LEITE	48	GRUPO AMIZADE	135	28:18,76	Veterano Masc (A)	M	14
53	643	ALVARO REIS	62	RIO LARGO CLUBE DE ESPINHO	136	28:19,13	Veterano Masc (A)	M	14
54	532	MARIO MARTINS	48	INDIVIDUAL	140	28:23,87	Veterano Masc (A)	M	14
55	312	MANUEL AUGUSTO	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	142	28:30,43	Veterano Masc (A)	M	14
56	702	VASCO MAGALHÃES	64	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	144	28:39,85	Veterano Masc (A)	M	14
57	632	ARTUR NADAI	59	OS PASSARÕES	146	28:46,09	Veterano Masc (A)	M	14
58	121	VALDEMAR ALVES	1	A C D LAVANDEIRA	148	28:51,64	Veterano Masc (A)	M	14
59	355	ALCIDES SALES	30	CIRAC	150	28:54,39	Veterano Masc (A)	M	14
60	751	SILVERIO PEREIRA	16	ASS. DESPORTIVA SANJOANENSE	153	28:59,13	Veterano Masc (A)	M	14

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

VETERANOS A - 40 a 50 ANOS					CLS. INDIVIDUAL				
CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	Lg.Ger.	TEMPO	Escalão	Sx	Corr.
61	354	JOSE SANTOS	30	CIRAC	157	29:05,31	Veterano Masc (A)	M	14
62	122	ANTONIO PINHO	1	A C D LAVANDEIRA	159	29:07,74	Veterano Masc (A)	M	14
63	255	ANIBAL ALMEIDA	16	ASS. DESPORTIVA SANJOANENSE	163	29:12,17	Veterano Masc (A)	M	14
64	502	JOSE SÁ	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	165	29:24,03	Veterano Masc (A)	M	14
65	535	JOSE ANTONIO PINHO FERNANDES	48	INDIVIDUAL	166	29:24,34	Veterano Masc (A)	M	14
66	192	MANUEL AGOSTINHO	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	168	29:26,96	Veterano Masc (A)	M	14
67	240	FERNANDO FERNANDES	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	172	29:47,93	Veterano Masc (A)	M	14
68	138	JOSE SILVA	2	A C R D ESCAPÃES	173	29:49,80	Veterano Masc (A)	M	14
69	601	FERNANDO MENDES	55	ORI - ESTARREJA	174	29:53,61	Veterano Masc (A)	M	14
70	748	PAULO RIBEIRO	64	VILLA CESARI - OPINLUX	180	30:24,18	Veterano Masc (A)	M	14
71	504	LUIS CONCEIÇÃO	45	GR. DESP. S. PAIO OLEIROS	181	30:26,18	Veterano Masc (A)	M	14
72	625	MANUEL PALHARES	58	OS PAPA LÊGUAS	182	30:28,86	Veterano Masc (A)	M	14
73	412	ARLINDO NEVES	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	186	30:34,29	Veterano Masc (A)	M	14
74	641	MANUEL SILVA	62	RIO LARGO CLUBE DE ESPINHO	191	30:46,15	Veterano Masc (A)	M	14
75	752	JOSE ALMEIDA	48	INDIVIDUAL	192	30:46,52	Veterano Masc (A)	M	14
76	332	PEDRO LEAL	25	CAO	194	30:49,02	Veterano Masc (A)	M	14
77	188	M.AUGUSTO OLIVEIRA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	196	30:53,63	Veterano Masc (A)	M	14
78	450	RUI LUIS	41	G D RIBA-UL	200	31:08,17	Veterano Masc (A)	M	14
79	630	ANTONIO SANTOS	59	OS PASSARÕES	202	31:11,48	Veterano Masc (A)	M	14
80	701	ARMINDO SILVA	64	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	208	31:46,67	Veterano Masc (A)	M	14
81	352	JORGE MOTA	30	CIRAC	209	31:48,67	Veterano Masc (A)	M	14
82	333	JOSE PEREIRA	25	CAO	210	31:49,55	Veterano Masc (A)	M	14
83	572	JOAO PINTO	52	MAIA ATLETICO CLUBE	212	31:58,09	Veterano Masc (A)	M	14
84	189	ANTONIO M. TAV. ALMEIDA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	216	32:11,20	Veterano Masc (A)	M	14
85	531	PAULO FERNANDES	48	INDIVIDUAL	226	32:31,67	Veterano Masc (A)	M	14
86	640	CARLOS PINHO	62	RIO LARGO CLUBE DE ESPINHO	227	32:35,97	Veterano Masc (A)	M	14
87	599	MANUEL SILVA	54	NAC	235	32:53,94	Veterano Masc (A)	M	14
88	339	JOSE SÁ	28	CCDR FUNDO DE VILA	236	33:06,17	Veterano Masc (A)	M	14
89	615	CARLOS ANDRADE	57	OS KAGADOS	238	33:12,23	Veterano Masc (A)	M	14
90	617	ELISIO CAMPOS	57	OS KAGADOS	247	33:44,99	Veterano Masc (A)	M	14
91	311	EMIDIO PINHEIRO	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	249	33:47,67	Veterano Masc (A)	M	14
92	115	JORGE SILVA	1	A C D LAVANDEIRA	253	34:02,89	Veterano Masc (A)	M	14
93	353	AMADEU CRUZ	30	CIRAC	254	34:04,52	Veterano Masc (A)	M	14
94	631	MANUEL ANDRADE	59	OS PASSARÕES	260	34:21,05	Veterano Masc (A)	M	14
95	324	BELMIRO FERREIRA	24	CAMARA DE GONDOMAR	262	34:26,05	Veterano Masc (A)	M	14
96	597	ANTONIO SANTOS	54	NAC	263	34:27,17	Veterano Masc (A)	M	14
97	216	MANUEL MOREIRA	9	AFIS	264	34:45,39	Veterano Masc (A)	M	14
98	214	JOSE RODRIGUES	9	AFIS	266	35:07,35	Veterano Masc (A)	M	14
99	626	MANUEL GOMES	58	OS PAPA LÊGUAS	267	35:23,27	Veterano Masc (A)	M	14
100	762	FERNANDO PINHO	48	INDIVIDUAL	279	36:47,94	Veterano Masc (A)	M	14
101	700	MANUEL BRANDÃO	64	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	286	38:10,13	Veterano Masc (A)	M	14
102	235	JOAQUIM FERREIRA	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	292	43:39,72	Veterano Masc (A)	M	14

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

VETERANOS B +50 ANOS					CLS. INDIVIDUAL				
CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	Lg.Geral	TEMPO	Escalão	Sx	Corr.
1	416	PEDRO TERRA	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	27	23:48,00	Veterano Masc (B)	M	14
2	399	MANUEL GOMES	34	CLUBE INDEP. ARGONCILHE	33	24:08,03	Veterano Masc (B)	M	14
3	266	BENJAMIM SOARES	17	ASS. RECR. ESTRELAS DO SUL	37	24:19,14	Veterano Masc (B)	M	14
4	220	ANTONIO VIEIRA	9	AFIS	46	24:47,47	Veterano Masc (B)	M	14
5	241	DAVID FERNANDES	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	65	25:27,16	Veterano Masc (B)	M	14
6	337	ANTONIO SÁ	25	CAO	73	25:53,61	Veterano Masc (B)	M	14
7	336	ANTONIO BRANCO	25	CAO	74	25:56,05	Veterano Masc (B)	M	14
8	218	ARTUR VIEIRA	9	AFIS	91	26:32,11	Veterano Masc (B)	M	14
9	334	ARTUR REIS	25	CAO	99	26:47,22	Veterano Masc (B)	M	14
10	217	MANUEL VIEIRA	9	AFIS	105	27:07,74	Veterano Masc (B)	M	14
11	424	JOAQUIM SILVA	38	F C C LOUROSA	106	27:11,18	Veterano Masc (B)	M	14
12	419	MANUEL DIAS	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	110	27:19,66	Veterano Masc (B)	M	14
13	419	MANUEL DIAS	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	112	27:22,22	Veterano Masc (B)	M	14
14	341	ISMAEL SILVA	28	CCDR FUNDO DE VILA	115	27:23,66	Veterano Masc (B)	M	14
15	492	MANUEL VIEIRA	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	124	27:44,06	Veterano Masc (B)	M	14
16	452	MARIO OLIVEIRA	41	G D RIBA-UL	129	27:54,55	Veterano Masc (B)	M	14
17	343	MANUEL FERREIRA	28	CCDR FUNDO DE VILA	133	28:12,27	Veterano Masc (B)	M	14
18	199	HELDER RODRIGUES	8	ADREP	138	28:20,63	Veterano Masc (B)	M	14
19	479	JOAO OLIVEIRA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	143	28:31,24	Veterano Masc (B)	M	14
20	633	NORBERTO OLIVEIRA	60	OS PASSARÕES	149	28:52,64	Veterano Masc (B)	M	14
21	493	DOMINGOS ALMEIDA	44	GR. DESP. RIBEIRINHO	152	28:56,38	Veterano Masc (B)	M	14
22	646	JOSE FALCÃO	63	RIO LARGO CLUBE DE ESPINHO	154	29:03,62	Veterano Masc (B)	M	14
23	360	ROGÉRIO SILVA	30	CIRAC	155	29:04,43	Veterano Masc (B)	M	14
24	418	DARIO PEREIRA	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	158	29:06,18	Veterano Masc (B)	M	14
25	361	FRANCISCO RIBEIRO	30	CIRAC	160	29:08,99	Veterano Masc (B)	M	14
26	703	MANUEL PEREIRA	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	162	29:11,80	Veterano Masc (B)	M	14
27	123	SERAFIM RODRIGUES	1	A C D LAVANDEIRA	167	29:24,71	Veterano Masc (B)	M	14
28	645	JOAQUIM GOMES	63	RIO LARGO CLUBE DE ESPINHO	171	29:42,56	Veterano Masc (B)	M	14
29	480	VIRGULINO BASTOS	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	175	30:00,91	Veterano Masc (B)	M	14
30	453	EDMUNDO GUEDES	41	G D RIBA-UL	177	30:06,46	Veterano Masc (B)	M	14
31	342	MANUEL SOUSA	28	CCDR FUNDO DE VILA	183	30:30,42	Veterano Masc (B)	M	14
32	318	ANTONIO DIAS	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	188	30:38,60	Veterano Masc (B)	M	14
33	650	JOSE COSTA	64	SERV. SOC.TRAB. MUNICIPIO OVAR	189	30:39,53	Veterano Masc (B)	M	14
34	396	LUCÍDIO DIAS	33	CLUBE FUT. UNIAO LAMAS	198	31:02,18	Veterano Masc (B)	M	14
35	349	JOSE TEIXEIRA	29	CENAP	201	31:10,23	Veterano Masc (B)	M	14
36	350	JOAQUIM AMIEIRA	29	CENAP	203	31:12,98	Veterano Masc (B)	M	14
37	516	LUIS ABREU	46	GR.ATL.INDEPENDENTES GAIA	204	31:34,26	Veterano Masc (B)	M	14
38	538	LUIS LIMA	48	INDIVIDUAL	207	31:43,37	Veterano Masc (B)	M	14
39	454	MANUEL PINHO	41	G D RIBA-UL	213	31:59,40	Veterano Masc (B)	M	14
40	446	ANTONIO MIRANDA	40	G D LOUROCOOP	215	32:10,07	Veterano Masc (B)	M	14
41	222	JOAQUIM VIEIRA	9	AFIS	217	32:12,45	Veterano Masc (B)	M	14
42	400	NARCISO ARROMBA	35	CLUBE VET. ATLETISMO COIMBRA	219	32:17,13	Veterano Masc (B)	M	14
43	515	CANDIDO ROCHA	46	GR.ATL.INDEPENDENTES GAIA	220	32:19,25	Veterano Masc (B)	M	14
44	219	JOSE SOUSA	9	AFIS	223	32:22,06	Veterano Masc (B)	M	14
45	224	EDUARDO RESENDE	9	AFIS	224	32:25,55	Veterano Masc (B)	M	14
46	395	JOAQUIM PAULINO	33	CLUBE FUT. UNIAO LAMAS	228	32:37,34	Veterano Masc (B)	M	14
47	540	ANTONIO MATOS	48	INDIVIDUAL	230	32:38,22	Veterano Masc (B)	M	14
48	394	ERNESTO CARVALHO	33	CLUBE FUT. UNIAO LAMAS	237	33:11,85	Veterano Masc (B)	M	14
49	619	MANUEL JOAQUIM	58	OS KAGADOS	239	33:23,52	Veterano Masc (B)	M	14
50	247	LAURIANO COSTA	14	ARVOR	240	33:24,83	Veterano Masc (B)	M	14
51	319	ADRIANO GRILLO	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	241	33:25,89	Veterano Masc (B)	M	14
52	322	RAMIRO MONTEIRO	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	242	33:27,58	Veterano Masc (B)	M	14
53	620	MANUEL AMORIM	58	OS KAGADOS	244	33:42,49	Veterano Masc (B)	M	14
54	621	JOAQUIM COSTA	58	OS KAGADOS	245	33:42,93	Veterano Masc (B)	M	14
55	323	ABEL SANTOS	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	248	33:45,42	Veterano Masc (B)	M	14
56	358	SIMÃO MENDES	30	CIRAC	250	33:55,53	Veterano Masc (B)	M	14
57	221	FRANCISCO SOUSA	9	AFIS	251	33:57,65	Veterano Masc (B)	M	14
58	622	ADELINO SILVA	58	OS KAGADOS	255	34:10,94	Veterano Masc (B)	M	14
59	359	JOAQUIM OLIVEIRA	30	CIRAC	257	34:13,57	Veterano Masc (B)	M	14
60	362	MANUEL NEIVA	30	CIRAC	258	34:17,18	Veterano Masc (B)	M	14
61	243	GERMANAO PAIVA	12	ARADA ATLÉTICO CLUBE	261	34:24,98	Veterano Masc (B)	M	14
62	455	NATALINO SILVA	41	G D RIBA-UL	270	35:39,37	Veterano Masc (B)	M	14
63	618	JOAQUIM LOPES	58	OS KAGADOS	272	35:41,18	Veterano Masc (B)	M	14
64	193	JORGE OLIVEIRA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	277	36:15,99	Veterano Masc (B)	M	14
65	320	MANUEL COUTO	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	280	36:51,00	Veterano Masc (B)	M	14

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

VETERANOS B +50 ANOS	CLS. INDIVIDUAL
----------------------	-----------------

CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	Lg. Geral	TEMPO	Escalão	Sx	Corr.
66	194	ALBINO COSTA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	283	37:00,99	Veterano Masc (B)	M	14
67	537	VALDEMAR SOUSA OLIVEIRA	48	INDIVIDUAL	287	38:26,54	Veterano Masc (B)	M	14
68	539	MANUEL ALBERTO MACHADO	48	INDIVIDUAL	289	38:57,67	Veterano Masc (B)	M	14
69	627	ANTONIO VILACOVA	59	OS PAPA LÉGUAS	290	43:20,01	Veterano Masc (B)	M	14
70	623	BELMIRO AGUIAR	58	OS KAGADOS	291	43:22,75	Veterano Masc (B)	M	14

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

JUNIORES-SÉNIORES VETERANAS FEMININOS

CLS. INDIVIDUAL

CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	Lg.Geral	TEMPO	Escalaão	Sx	Corr.
1	769	SUSANA ROSA	7	ADERCUS RECER	100	26:50,40	Junior Fem	F	11
2	579	MONICA SIMÕES	55	NAC	114	27:23,22	Senior Fem	F	13
3	486	AMELIA VIEIRA	43	GR. DESP. CULT. CASTELO DE PAIVA	118	27:29,27	Senior Fem	F	13
4	757	SONIA PINTO	10	ALUNOS DE MEIRIM F.C.	130	28:08,46	Junior Fem	F	11
5	459	TANIA FERREIRA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	156	29:04,81	Senior Fem	F	13
6	561	ROSA BASTOS	51	JUV. ATLETICA MOZELENSE	164	29:13,67	Senior Fem	F	13
7	171	MARTA MAGALHAES	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	187	30:34,98	Junior Fem	F	11
8	647	FLORBELA COSTA	64	SERV. SOC.TRAB. MUNICIPIO OVAR	190	30:43,21	Veterano Fem	F	13
9	672	CATIA FERREIRA	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	193	30:48,64	Junior Fem	F	11
10	767	PATRICIA MONTEIRO	4	A D C C J CLARK	211	31:55,29	Senior Fem	F	13
11	475	FILIPA OLIVEIRA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	214	32:00,34	Senior Fem	F	13
12	605	VANIA BARBOSA	57	OS 5 À HORA	221	32:19,75	Junior Fem	F	11
13	440	MARIA FERNANDES	40	G D LOUROCOOP	225	32:27,73	Veterano Fem	F	13
14	159	NATALIA CARRASCAL	5	ACREFA	229	32:37,84	Senior Fem	F	13
15	160	GRAÇA LEITE	5	ACREFA	233	32:47,70	Veterano Fem	F	13
16	157	ADELIA TAVARES	4	A D C C J CLARK	243	33:35,06	Veterano Fem	F	13
17	614	LAURINDA COSTA	58	OS KAGADOS	246	33:43,36	Veterano Fem	F	13
18	606	FERNANDA COSTA	57	OS 5 À HORA	252	33:58,96	Veterano Fem	F	13
19	401	CLEMENTINA ANDRADE	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	259	34:19,18	Veterano Fem	F	13
20	461	FATIMA OLIVEIRA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	269	35:38,30	Veterano Fem	F	13
21	613	ISAURA LOPES	58	OS KAGADOS	271	35:39,99	Veterano Fem	F	13
22	301	LILIANA COSTA	23	CALDAS S. JORGE SPORT CLUB	273	35:49,35	Senior Fem	F	13
23	675	MARIA FATIMA	65	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	276	36:05,32	Veterano Fem	F	13
24	439	ANABELA SANTOS	40	G D LOUROCOOP	282	36:53,81	Veterano Fem	F	13
25	624	RUTE PALHARES	59	OS PAPA LÉGUAS	284	37:18,21	Junior Fem	F	11
26	565	TANIA FERNANDES	53	MAIA ATLETICO CLUBE	285	37:21,70	Senior Fem	F	13
27	185	GINA	6	ADEC - MACIEIRA DE SARNES	294		Senior Fem	F	13
28									

JUNIORES-SÉNIORES VETERANAS FEMININOS
COLECTIVA

Class.	Nº Equipe	Nome Equipe	1ºClas	2ºClas	3ºClas	T.Pontos
1º	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	5	11	20	36
#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!	#NÚM!

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES
28 de Março de 2010

[illegible]

8º GRANDE PRÉMIO ATLETISMO ADEC-ms MACIEIRA DE SARNES

28 de Março de 2010

VETERANAS FEMININAS						CLS. INDIVIDUAL			
CL.	Dorsal	Nome	NºEq.	Clube/Equipa	Lg.Geral	TEMPO	Escalão	Sx	Corr.
1	647	FLORBELA COSTA	63	SERV. SOC.TRAB. MUNICIPIO OVAR	190	30:43,21	Veterano Fem	F	13
2	440	MARIA FERNANDES	40	G D LOUROCOOP	225	32:27,73	Veterano Fem	F	13
3	160	GRAÇA LEITE	5	ACREFA	233	32:47,70	Veterano Fem	F	13
4	157	ADELIA TAVARES	4	A D C C J CLARK	243	33:35,06	Veterano Fem	F	13
5	614	LAURINDA COSTA	57	OS KAGADOS	246	33:43,36	Veterano Fem	F	13
6	606	FERNANDA COSTA	56	OS 5 À HORA	252	33:58,96	Veterano Fem	F	13
7	401	CLEMENTINA ANDRADE	36	CUBE CAMPISMO S. JOAO DA MADEIRA	259	34:19,18	Veterano Fem	F	13
8	461	FATIMA OLIVEIRA	42	G. J. PINHEIRO BEMPOSTA	269	35:38,30	Veterano Fem	F	13
9	613	ISAURA LOPES	57	OS KAGADOS	271	35:39,99	Veterano Fem	F	13
10	675	MARIA FATIMA	64	SSPMS S.JOÃO DA MADEIRA	276	36:05,32	Veterano Fem	F	13
11	439	ANABELA SANTOS	40	G D LOUROCOOP	282	36:53,81	Veterano Fem	F	13