

TROFEU ALMADA 2016

FREGUESIAS DO CONCELHO

PROVA 1

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão		ESCAL	Tempo
3	Isabel Arroja	Amigos Atletismo	BENJAF	1	1	
312	Ana Catarina	Monte Kapa Escola Desporto	BENJAF	2	2	
373	Sofia Cruz	GD O Independente	BENJAF	3	3	
530	Matilde Conceição	Individual	BENJAF	4	4	
1	Inês Jesus	Amigos Atletismo	BENJAF	5	5	
4	Laura Arroja	Amigos Atletismo	BENJAF	6	6	
289	Mariana Correia	Clube Cult.Desp. Autarquias de	BENJAF	7	7	
Dorsal	Atleta	Clube	Escalão		ESCAL	Tempo
315	Leonardo Teixeira	Monte Kapa Escola Desporto	BENJAM	1	1	
529	Vasco Conceição	Individual	BENJAM	2	2	
318	Tomás Lopes	Monte Kapa Escola Desporto	BENJAM	3	3	
316	Ibrahim Ly	Monte Kapa Escola Desporto	BENJAM	4	4	
385	Filipe Anselmo	GD O Independente	BENJAM	5	5	
621	AFONSO FRAZÃO	Clube Pedro Pessoa E.	BENJAM	6	6	
523	Marco António	Individual	BENJAM	7	7	
321	Francisvo Ferreira	Monte Kapa Escola Desporto	BENJAM	8	8	
320	Henrique Lopes	Monte Kapa Escola Desporto	BENJAM	9	9	
601	DIOGO LUZ	Academia Atletismo do Seixal	BENJAM	10	10	
596	DINIS NEVES	IND	BENJAM	11	11	
598	AFONSO RIBEIRO	Academia Atletismo do Seixal	BENJAM	12	12	
6	Dinis Santos	Amigos Atletismo	BENJAM	13	13	

PROVA 2

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão		ESCAL	Tempo
445	Carolina Seleiro	Clube Pedro Pessoa E.	BENJBF	1	1	
443	Leonor Marques	Clube Pedro Pessoa E.	BENJBF	2	2	
517	Sara Athayde	Individual	BENJBF	3	3	
606	ANA FURTADO	FUTEBOL CLUBE ROSSÃO	BENJBF	4	4	
545	Catarina Nunes	Amigos Atletismo	BENJBF	5	5	
324	Dânia Gonçalves	Monte Kapa Escola Desporto	BENJBF	6	6	
323	Leandra Veiga	Monte Kapa Escola Desporto	BENJBF	7	7	
327	Silvana Moreira	Monte Kapa Escola Desporto	BENJBF	8	8	
242	Mariana Carvalhas	Nucleo Desportivo Juvenil	BENJBF	9	9	
325	Leticia Vieira	Monte Kapa Escola Desporto	BENJBF	10	10	
322	Luana Monteiro	Monte Kapa Escola Desporto	BENJBF	11	11	
Dorsal	Atleta	Clube	Escalão		ESCAL	Tempo
9	Gustavo Faias	Amigos Atletismo	BENJBM	1	1	
449	Tiago Monteiro	Clube Pedro Pessoa E.	BENJBM	2	2	
622	PEDRO MONTEIRO	Clube Pedro Pessoa E.	BENJBM	3	3	
595	GASPAR NEVES	IND	BENJBM	4	4	
440	Duarte Moita	Clube Pedro Pessoa E.	BENJBM	5	5	
329	Anderson Moreno	Monte Kapa Escola Desporto	BENJBM	6	6	
573	MARCO	Sporting Clube da Reboleira e	BENJBM	7	7	
387	Gustavo Anselmo	GD O Independente	BENJBM	8	8	
250	Guilherme Prazeres	Nucleo Desportivo Juvenil	BENJBM	9	9	
447	João Abreu	Clube Pedro Pessoa E.	BENJBM	10	10	

330	Rodrigo Duarte	Monte Kapa Escola Desporto	BENJBM	11	11	
328	Luis Vieira	Monte Kapa Escola Desporto	BENJBM	12	12	
442	Afonso Marques	Clube Pedro Pessoa E.	BENJBM	13	13	
287	Guilherme Correia	Clube Cult.Desp. Autarquias de	BENJBM	14	14	
11	Cláudio Revés	Amigos Atletismo	BENJBM	15	15	
12	Diogo Abrantes	Amigos Atletismo	BENJBM	16	16	
439	Rodrigo Lopes	Clube Pedro Pessoa E.	BENJBM	17	17	
448	Miguel Silva	Clube Pedro Pessoa E.	BENJBM	18	18	
249	David Mestre	Nucleo Desportivo Juvenil	BENJBM	19	19	
332	Paulo Tavares	Monte Kapa Escola Desporto	BENJBM	20	20	

PROVA 3

DORS	NOME	CLUBE	ESCALÃO	P PROVA	ESCAL	
13	André Franco	Amigos Atletismo	INFM	1	1	
15	Guilherme Faias	Amigos Atletismo	INFM	2	2	
389	Daniel Salvadinho	GD O Independente	INFM	3	3	
19	Leonor André	Amigos Atletismo	INFF	4	1	
460	Sara Fundo	Clube Pedro Pessoa E.	INFF	5	2	
461	Mariana Ndlate	Clube Pedro Pessoa E.	INFF	6	3	
450	Miriam Marques	Clube Pedro Pessoa E.	INFF	7	4	
459	Filipa Ferreira	Clube Pedro Pessoa E.	INFF	8	5	
612	TIAGO MAIA	FUTEBOL CLUBE ROSSÃO	INFM	9	4	
594	SIMÃO NEVES	IND	INFM	10	5	
17	Beatriz Carvalho	Amigos Atletismo	INFF	11	6	
574	AFONSO	Sporting Clube da Reboleira e	INFM	12	6	
377	Jessica Cruz	GD O Independente	INFF	13	7	
457	Alexandre Carvalho	Clube Pedro Pessoa E.	INFM	14	7	
252	Guilherme Batista	Nucleo Desportivo Juvenil	INFM	15	8	
458	Luisa Silva	Clube Pedro Pessoa E.	INFF	16	8	
374	Leonor Pereirinha	GD O Independente	INFF	17	9	
243	Rita Mateus	Nucleo Desportivo Juvenil	INFF	18	10	
14	Fábio Pinheiro	Amigos Atletismo	INFM	19	9	
16	Pedro Lopes	Amigos Atletismo	INFM	20	10	
452	Guilherme Antunes	Clube Pedro Pessoa E.	INFM	21	11	
600	JOANA LUZ	Academia Atletismo do Seixal	INFF	22	11	
619	BEATRIZ	FUTEBOL CLUBE ROSSÃO	INFF	23	12	
454	Tiago Reis	Clube Pedro Pessoa E.	INFM	24	12	

PROVA 4

DORS	NOME	CLUBE	ESCALÃO	P PROVA	ESCAL	TEMPO
470	Tomás Ndlate	Clube Pedro Pessoa E.	INICM	1	1	00:06:53
462	Diogo Silva	Clube Pedro Pessoa E.	INICM	2	2	00:07:09
23	Rui Gonçalves	Amigos Atletismo	INICM	3	3	00:07:13
209	Alexandre Baião	Academia Atletismo do Seixal	INICM	4	4	00:07:26
22	Diogo Ferrão	Amigos Atletismo	INICM	5	5	00:07:38
25	Inês Cruz	Amigos Atletismo	INICF	6	1	00:07:42
256	João Pereira	Nucleo Desportivo Juvenil	INICM	7	6	00:08:01
468	Inês Santos	Clube Pedro Pessoa E.	INICF	8	2	00:08:12
257	Márcio Horta	Nucleo Desportivo Juvenil	INICM	9	7	00:08:15
390	David Rocha	GD O Independente	INICM	10	8	00:08:18
465	Andreia Pereira	Clube Pedro Pessoa E.	INICF	11	3	00:08:22
27	Raquel Oliveira	Amigos Atletismo	INICF	12	4	00:08:28
244	Mariza Domingos	Nucleo Desportivo Juvenil	INICF	13	5	00:08:35
618	TIAGO COSTA	FUTEBOL CLUBE ROSSÃO	INICM	14	9	00:08:38
467	Marta Araujo	Clube Pedro Pessoa E.	INICF	15	6	00:09:22

464	Marta Martins	Clube Pedro Pessoa E.	INICF	16	7	00:09:49
380	CristiAna Mosca	GD O Independente	INICF	17	8	00:10:56
21	Afonso Santos	Amigos Atletismo	INICM	18	10	00:11:23
PROVA 5						
DORS	NOME	CLUBE	ESCALÃO	P PROVA	ESCAL	
480	Ruben Cardoso	Clube Pedro Pessoa E.	JUVM	1	1	00:08:55
477	Bernardo Pessoa	Clube Pedro Pessoa E.	JUVM	2	2	00:09:18
483	Leonardo Lopes	Clube Pedro Pessoa E.	JUVM	3	3	00:09:27
475	Carlos Pereira	Clube Pedro Pessoa E.	JUVM	4	4	00:09:46
478	Jonatas Xavier	Clube Pedro Pessoa E.	JUVM	5	5	00:10:01
476	João Reis	Clube Pedro Pessoa E.	JUVM	6	6	00:10:16
34	João Alves	Amigos Atletismo	JUVM	7	7	00:10:40
391	Jorge Cortinhal	GD O Independente	JUVM	8	8	00:10:50
613	DAVID CAMPOS	FUTEBOL CLUBE ROSSÃO	JUVM	9	9	00:10:52
38	Tomás Martins	Amigos Atletismo	JUVM	10	10	00:11:01
36	João Revés	Amigos Atletismo	JUVM	11	11	00:11:12
366	Carolina Ramalho	Clube Atletismo Amigos do	JUVF	12	1	00:11:46
28	Anna Machado	Amigos Atletismo	JUVF	13	2	00:12:23
382	Marina Mendes	GD O Independente	JUNF	14	1	00:12:27
31	Margarida Pires	Amigos Atletismo	JUVF	15	3	00:12:29
381	Raquel Rodrigues	GD O Independente	JUVF	16	4	00:12:51
487	Inês Sousa	Clube Pedro Pessoa E.	JUNF	17	2	00:13:36
29	Beatriz Santos	Amigos Atletismo	JUVF	18	5	00:13:52
201	Catarina Tomé	C.A.S.M.Pinhal	JUNF	19	3	00:14:47
39	Carolina Santos	Amigos Atletismo	JUNF	20	4	00:15:15
30	Bruna Arroja	Amigos Atletismo	JUVF	21	6	00:15:37
41	Marta Laranjeira	Amigos Atletismo	JUNF	22	5	00:15:39
42	Sara Cardoso	Amigos Atletismo	JUNF	23	6	00:15:43
33	Miriam Tavares	Amigos Atletismo	JUVF	24	7	00:15:47
246	Karine Mendes	Nucleo Desportivo Juvenil	JUVF	25	8	00:15:50
635	MARTA PASCOA	Time Runners/Sadoport	JUNF	26	7	00:15:51
PROVA 6						
DORS	NOME	CLUBE	ESCALÃO	P PROVA	ESCAL	
484	David Ferreira	Clube Pedro Pessoa E.	JUNM	1	1	00:27:03
499	Nelson Cruz	Clube Pedro Pessoa E.	PREVETM	2	1	00:27:07
491	Filipe Rebelo	Clube Pedro Pessoa E.	SENM	3	1	00:27:22
485	Filipe Ramos	Clube Pedro Pessoa E.	JUNM	4	2	00:27:24
495	Pedro Marques	Clube Pedro Pessoa E.	SENM	5	2	00:27:25
341	Emerson Camarate	Monte Kapa Escola Desporto	SENM	6	3	00:27:51
500	Pedro Pessoa	Clube Pedro Pessoa E.	VET3M	7	1	00:28:03
610	BRUNO	FUTEBOL CLUBE ROSSÃO	PREVETM	8	2	00:28:23
634	JOSE GOMES	Casa Benfica do Seixal	VET1M	9	1	00:28:31
632	JOAO FAUSTINO	IND	VET1M	10	2	00:28:49
191	Luciano Contente	Team Baía do Seixal	VET1M	11	3	00:29:21
413	João Correia	Clube Atletismo da Amora	VET3M	12	2	00:29:28
52	Tiago Morais	Amigos Atletismo	SENM	13	4	00:29:53
118	Luis Mendes	Nucleo Amigos da Perna	VET1M	14	4	00:30:18
55	João Machado	Amigos Atletismo	SENM	15	5	00:30:33
285	Sérgio Santos	Clube Cult.Desp. Autarquias de	VET3M	16	3	00:30:41
50	João Ferro	Amigos Atletismo	SENM	17	6	00:30:44
421	David Rosa	A Natureza Ensina	VET1M	18	5	00:30:50
194	Valentim Henriques	Team Baía do Seixal	VET2M	19	1	00:30:54
625	ALBERTO	C.C.Rec. Alto do Moinho	VET4M	20	1	00:30:57

271	António Silva	Clube Cult.Desp. Autarquias de	VET2M	21	2	00:31:04
422	Mário Boucinha	A Natureza Ensina	VET1M	22	6	00:31:05
44	Pedro Martins	Amigos Atletismo	JUNM	23	3	00:31:11
502	Carlos Palas	Clube Pedro Pessoa E.	VET4M	24	2	00:31:16
234	Fábio André Santos	Casa Benfica Ch. Caparica	SENM	25	7	00:31:21
402	Silvestre Demétrio	GD O Independente	VET2M	26	3	00:31:26
519	Paulo Jorge Santos	Individual	VET1M	27	7	00:31:28
99	Agostinho	Clube Sargentos Armada	VET4M	28	3	00:31:31
262	António Mendonça	Nucleo Desportivo Juvenil	SENM	29	8	00:31:34
73	Paulo Pires	Amigos Atletismo	VET3M	30	4	00:31:37
51	Ricardo Jorge	Amigos Atletismo	SENM	31	9	00:31:40
423	José Fachadas	A Natureza Ensina	VET2M	32	4	00:31:43
225	Maria Martins	Academia Atletismo do Seixal	SENF	33	1	00:31:49
163	Paulo Fernandes	Time Runners/Sadoport	PREVETM	34	3	00:31:52
205	António Massano	Casa Benfica do Seixal	SENM	35	10	00:31:54
301	António Marques	Clube Praças da Armada	VET3M	36	5	00:31:58
532	David Azenha	Individual	SENM	37	11	00:32:03
365	Paulo Pinto	Clube Atletismo Amigos do	VET1M	38	8	00:32:10
345	Graciano Campos	Monte Kapa Escola Desporto	VET5M	39	1	00:32:22
237	Hugo Crescido	Casa Benfica Ch. Caparica	PREVETM	40	4	00:32:25
436	Carlos Costa	A Natureza Ensina	VET2M	41	5	00:32:27
295	Adolfo Loureiro	Clube Praças da Armada	VET5M	42	2	00:32:48
412	Helder Ramos	Clube Atletismo da Amora	VET1M	43	9	00:32:51
403	Manuel Vilela	GD O Independente	VET3M	44	6	00:32:58
630	RICARDO LOBO	IND	VET2M	45	6	00:33:00
392	David Rodrigues	GD O Independente	JUNM	46	4	00:33:02
189	Jorge Monteiro	Team Baía do Seixal	VET1M	47	10	00:33:07
398	Carlos Pereirinha	GD O Independente	VET1M	48	11	00:33:09
508	Carlos Martins	Clube Pedro Pessoa E.	VET3M	49	7	00:33:12
438	Nuno Correia	A Natureza Ensina	VET3M	50	8	00:33:18
405	Eurico Pereira	GD O Independente	VET4M	51	4	00:33:24
167	Jorge Côco	Time Runners/Sadoport	VET1M	52	12	00:33:28
113	Pedro Joaquim	C.R.C.Pau	SENM	53	12	00:33:32
395	Nuno Pais	GD O Independente	PREVETM	54	5	00:33:35
261	Josemar Mendonça	Nucleo Desportivo Juvenil	JUNM	55	5	00:33:38
549	Luis Henriques	Amigos Atletismo	VET3M	56	9	00:33:41
494	Cátia Serodio	Clube Pedro Pessoa E.	PREVETF	57	1	00:33:49
95	Duarte Sares	Clube Sargentos Armada	VET4M	58	5	00:33:51
75	João da Fonseca	Amigos Atletismo	VET5M	59	3	00:33:54
351	Jorge Paulo	Casa Benfica do Seixal	VET1M	60	13	00:34:01
171	Rufino Paiva	Time Runners/Sadoport	VET2M	61	7	00:34:03
409	João Elias	GD O Independente	VET6M	62	1	00:34:15
522	Duarte Aguiar	Individual	PREVETM	63	6	00:34:18
187	Luis Ventura	Team Baía do Seixal	PREVETM	64	7	00:34:21
109	João Lourenço	C.R.C.Pau	VET3M	65	10	00:34:23
490	Daniel Jesus	Clube Pedro Pessoa E.	SENM	66	13	00:34:29
68	José Santos	Amigos Atletismo	VET2M	67	8	00:34:34
358	Carlos Lima	Clube Atletismo Amigos do	VET2M	68	9	00:34:39
592	HELDER RIBEIRO	Amigos Atletismo	SENM	69	14	00:34:42
535	António Tadeu	Individual	VET3M	70	11	00:34:44
401	Crizanto Cruz	GD O Independente	VET2M	71	10	00:34:54
198	Inês Marques	Team Baía do Seixal	PREVETF	72	2	00:34:57
347	Silvino Antunes	Monte Kapa Escola Desporto	VET6M	73	2	00:35:00

183	Eduardo Lopes	Team Baía do Seixal	VET1M	74	14	00:35:03
578	APOLO PEREIRA	Sporting Clube da Reboleira e	VET2M	75	11	00:35:08
609	CARLOS	FUTEBOL CLUBE ROSSÃO	VET2M	76	12	00:35:12
71	Ivo Abrantes	Amigos Atletismo	VET2M	77	13	00:35:18
178	José Mira	Team Baía do Seixal	VET5M	78	4	00:35:21
624	PAULO AIRES	C.C.Rec. Alto do Moinho	VET4M	79	6	00:35:29
431	Edgar Prazeres	A Natureza Ensina	PREVETM	80	8	00:35:32
130	Pedro Antunes	C.A.S.M.Pinhal	PREVETM	81	9	00:35:34
107	Rui Pinto	C.R.C.Pau	VET3M	82	12	00:35:37
121	Célia Cecilio	Nucleo Amigos da Perna	PREVETF	83	3	00:35:43
117	Nelson Colaço	Nucleo Amigos da Perna	VET1M	84	15	00:35:47
581	JOÃO RODRIGUES	Sporting Clube da Reboleira e	VET6M	85	3	00:35:49
537	Paulo Gomes	Individual	VET4M	86	7	00:35:52
180	Mário Carvalho	Team Baía do Seixal	VET5M	87	5	00:35:55
536	Gustavo Évora	Individual	VET3M	88	13	00:35:57
230	José Manuel Nunes	C.R.Charnequense	SENM	89	15	00:35:59
437	Luis Soares	A Natureza Ensina	VET3M	90	14	00:36:03
426	José Martins	A Natureza Ensina	VET4M	91	8	00:36:04
435	Paulo Francisco	A Natureza Ensina	VET3M	92	15	00:36:07
181	João Carvalho	Team Baía do Seixal	VET2M	93	14	00:36:09
235	Hugo Ramires	Casa Benfica Ch. Caparica	PREVETM	94	10	00:36:11
66	Paulo Revés	Amigos Atletismo	VET1M	95	16	00:36:13
626	JOAQUIM	Casa Benfica do Seixal	VET5M	96	6	00:36:15
175	José Patronilho	Time Runners/Sadoport	VET1M	97	17	00:36:23
150	Bruno Tavares	Referees Margem Sul	SENM	98	16	00:36:25
548	Paul Ferreira	Amigos Atletismo	VET3M	99	16	00:36:28
550	José Lança	Amigos Atletismo	VET5M	100	7	00:36:31
125	Luis Antunes	C.A.S.M.Pinhal	SENM	101	17	00:36:33
628	MARIO RIBEIRO	IND	SENM	102	18	00:36:36
350	René Duarte	Casa Benfica do Seixal	VET6M	103	4	00:36:44
353	Manuel Nascimento	Clube Atletismo Amigos do	VET5M	104	8	00:36:46
96	Francisco Curtinha	Clube Sargentos Armada	VET4M	105	9	00:36:48
93	José Gouveia	Clube Sargentos Armada	VET2M	106	15	00:36:50
432	Nelson Lopes	A Natureza Ensina	PREVETM	107	11	00:36:53
308	Paulo Ferro	TURBOlentos	VET1M	108	18	00:36:55
277	José Cabral	Clube Cult.Desp. Autarquias de	VET4M	109	10	00:36:58
274	Carlos Coelho	Clube Cult.Desp. Autarquias de	VET4M	110	11	00:37:01
272	Amável Figueiredo	Clube Cult.Desp. Autarquias de	VET4M	111	12	00:37:05
307	Luis Tavares	TURBOlentos	VET1M	112	19	00:37:08
305	Carlos Lopes	TURBOlentos	SENM	113	19	00:37:10
148	Armando Verissimo	Referees Margem Sul	VET1M	114	20	00:37:16
585	PAULA CARDOSO	Sporting Clube da Reboleira e	PREVETF	115	4	00:37:19
567	Amilcar Ribeiro	C.C.Rec. Alto do Moinho	VET3M	116	17	00:37:21
623	ALAOR	Clube Atletismo da Amora	SENM	117	20	00:37:26
357	Frederico Duarte	Clube Atletismo Amigos do	VET2M	118	16	00:37:30
434	Paulo Gomes	A Natureza Ensina	VET3M	119	18	00:37:35
102	Joaquim Delgado	C.R.C.Pau	VET5M	120	9	00:37:37
112	José Sousa	C.R.C.Pau	VET4M	121	13	00:37:41
104	Diogo Costa	C.R.C.Pau	VET6M	122	5	00:37:47
309	Rui Dias	TURBOlentos	PREVETM	123	12	00:37:52
310	Daniela Costa	TURBOlentos	SENF	124	2	00:38:10
145	Luis Santos	Mais que Cuidar Running-Correr	VET2M	125	17	00:38:30
54	João Oliveira	Amigos Atletismo	SENM	126	21	00:38:32

53	Marco Nunes	Amigos Atletismo	SENM	127	22	00:38:35
396	João Damásio	GD O Independente	VET1M	128	21	00:38:40
92	Henrique Alvaredo	Clube Sargentos Armada	VET4M	129	14	00:38:47
433	Américo Santos	A Natureza Ensina	VET4M	130	15	00:38:49
572	NUNO GOMES	Clube Atletismo Amigos do	VET2M	131	18	00:38:53
551	Manuel Amaro	Amigos Atletismo	VET5M	132	10	00:38:57
142	Paulo Patricio	Mais que Cuidar Running-Correr	VET2M	133	19	00:38:59
571	José Lourenço	Individual	VET3M	134	19	00:39:02
292	António Barbosa	Clube Praças da Armada	VET4M	135	16	00:39:04
427	Marco Fatelo	A Natureza Ensina	PREVETM	136	13	00:39:06
428	Ricardo Castanho	A Natureza Ensina	VET1M	137	22	00:39:07
566	Rui Bento	C.C.Rec. Alto do Moinho	VET1M	138	23	00:39:09
570	Nuno Oliveira	A Natureza Ensina	PREVETM	139	14	00:39:11
597	LUIS PIRES	Amigos Atletismo	VET2M	140	20	00:39:13
425	José Graça	A Natureza Ensina	VET3M	141	20	00:39:19
354	Fernando Ferreira	Clube Atletismo Amigos do	VET1M	142	24	00:39:32
97	Albano Ginja	Clube Sargentos Armada	VET5M	143	11	00:39:35
576	ANTONIO	Sporting Clube da Reboleira e	VET2M	144	21	00:39:37
565	António Sobral	C.C.Rec. Alto do Moinho	VET4M	145	17	00:39:39
291	Luis Nunes	Clube Praças da Armada	VET2M	146	22	00:39:41
294	Luis Conceição	Clube Praças da Armada	PREVETM	147	15	00:39:48
631	RICARDO SELEIRO	Clube Pedro Pessoa E.	VET2M	148	23	00:39:50
151	Sérgio Carvalho	Referees Margem Sul	SENM	149	23	00:39:52
176	Carla Costa	Time Runners/Sadoport	VET1F	150	1	00:39:54
88	Magnifica Alvaredo	Clube Sargentos Armada	VET1F	151	2	00:40:26
414	Fernanda Rebelo	Clube Atletismo da Amora	PREVETF	152	5	00:40:33
111	João Tomás	C.R.C.Pau	VET5M	153	12	00:40:36
568	Jorge Santos	C.C.Rec. Alto do Moinho	VET3M	154	21	00:40:45
67	Rui Correia	Amigos Atletismo	VET1M	155	25	00:40:48
281	Luis Gonçalves	Clube Cult.Desp. Autarquias de	VET4M	156	18	00:40:53
105	Rogério Santiago	C.R.C.Pau	VET6M	157	6	00:40:58
343	Fernando Ferreira	Monte Kapa Escola Desporto	VET1M	158	26	00:41:11
620	AMILCAR POVOA	Clube Atletismo Amigos do	VET6M	159	7	00:41:23
303	Cristina de la Cerda	Clube Praças da Armada	PREVETF	160	6	00:41:26
69	Paulo Antunes	Amigos Atletismo	VET2M	161	24	00:41:45
208	Cláudia Matos	Casa Benfica do Seixal	SENF	162	3	00:41:51
101	Francisco Ferro	C.R.C.Pau	VET6M	163	8	00:41:56
369	Ana Paula Guedes	Clube Atletismo Amigos do	VET1F	164	3	00:41:59
356	Marcos Faustino	Clube Atletismo Amigos do	VET4M	165	19	00:42:01
147	Pedro Pereira	Referees Margem Sul	SENM	166	24	00:42:21
364	António Oliveira	Clube Atletismo Amigos do	VET6M	167	9	00:42:26
72	Armando	Amigos Atletismo	VET2M	168	25	00:42:27
124	Ivo Figueira	C.A.S.M.Pinhal	SENM	169	25	00:42:41
269	Armando	Clube Cult.Desp. Autarquias de	VET5M	170	13	00:42:46
63	Deolinda Matos	Amigos Atletismo	VET1F	171	4	00:42:48
108	José Gonçalves	C.R.C.Pau	VET6M	172	10	00:42:52
525	Joaquim Pedroso	Individual	VET2M	173	26	00:43:02
115	Elsa Santiago	C.R.C.Pau	PREVETF	174	7	00:43:22
633	MARISA MARQUES	IND	PREVETF	175	8	00:43:27
179	António Marques	Team Baía do Seixal	VET6M	176	11	00:43:30
370	Carlos Azevedo	GDRVerderena	VET3M	177	22	00:43:31
74	José Luis Freitas	Amigos Atletismo	VET4M	178	20	00:43:34
241	Diana Lopes	Team Baía do Seixal	SENF	179	4	00:43:36

342	Paulo Manaças	Monte Kapa Escola Desporto	VET2M	180	27	00:43:44
65	Ludovico Belo	Amigos Atletismo	VET1M	181	27	00:43:57
304	Elsa Nunes	Clube Praças da Armada	PREVETF	182	9	00:44:18
526	Maria Julia Romano	Individual	VET1F	183	5	00:44:24
98	Joaquim Silva	Clube Sargentos Armada	VET5M	184	14	00:44:26
302	Célia Silveira	Clube Praças da Armada	PREVETF	185	10	00:44:36
279	Joaquim Fernandes	Clube Cult.Desp. Autarquias de	VET6M	186	12	00:44:37
556	Gabriel Cruz	C.C.Rec. Alto do Moinho	VET6M	187	13	00:44:46
533	Cátia Rosalino	Individual	SENF	188	5	00:44:50
89	Cátia Câmara	Clube Sargentos Armada	SENF	189	6	00:45:16
94	Fernando Oliveira	Clube Sargentos Armada	VET5M	190	15	00:45:18
227	Diogo Pacífico	SSCGDepósitos	JUNM	191	6	00:45:20
593	SONIA CRUZ	IND	PREVETF	192	11	00:45:22
591	ALEXANDRE	IND	VET1M	193	28	00:45:24
123	Carmo Pereira	C.A.S.M.Pinhal	VET1F	194	6	00:45:25
128	Nuno Neves	C.A.S.M.Pinhal	VET1M	195	29	00:45:27
236	Renato Carrilho	CENARIOWOOD	VET1M	196	30	00:45:40
539	Acácio Mendes	Individual	VET6M	197	14	00:45:42
134	Patricia Severo	Mais que Cuidar Running-Correr	SENF	198	7	00:45:51
135	Susana Câmara	Mais que Cuidar Running-Correr	PREVETF	199	12	00:45:56
140	Marina Mendes	Mais que Cuidar Running-Correr	VET1F	200	7	00:45:59
293	José Isidoro	Clube Praças da Armada	VET6M	201	15	00:46:07
70	Eduardo Lopes	Amigos Atletismo	VET2M	202	28	00:46:22
587	FATIMA ABREU	Sporting Clube da Reboleira e	VET1F	203	8	00:46:38
280	Joaquim Machado	Clube Cult.Desp. Autarquias de	VET5M	204	16	00:46:42
64	José Faias	Amigos Atletismo	VET1M	205	31	00:47:29
122	Sónia Freire	C.A.S.M.Pinhal	PREVETF	206	13	00:47:38
231	Ricardo Duarte	Azebeus	SENM	207	26	00:47:46
229	Rita Fachadas	C.R.Charnequense	SENF	208	8	00:48:14
233	Mário Constâncio	Azebeus	PREVETM	209	16	00:48:19
207	Tânia Correia	Casa Benfica do Seixal	SENF	210	9	00:48:38
204	Edgar Seia	Casa Benfica do Seixal	SENM	211	27	00:48:40
57	Ana Arroja	Amigos Atletismo	PREVETF	212	14	00:48:45
226	Nuno Salgueiro	SSCGDepósitos	VET3M	213	23	00:48:47
228	Rui Oliveira Santos	SSCGDepósitos	VET3M	214	24	00:48:49
61	Adelaide Rodrigues	Amigos Atletismo	VET1F	215	9	00:48:51
56	Nuno Gomes	Amigos Atletismo	SENM	216	28	00:49:01
48	Cristina Cunha	Amigos Atletismo	SENF	217	10	00:49:04
588	MARIA DIAS	Sporting Clube da Reboleira e	VET1F	218	10	00:49:13
416	Luis Isidro	Beach Runners	VET1M	219	32	00:49:17
419	Lucia Carvalho	Beach Runners	SENF	220	11	00:49:19
420	Delfina Freire	Beach Runners	VET1F	221	11	00:49:21
417	Nuno Soares	Beach Runners	PREVETM	222	17	00:49:24
627	PAULA LEITE	Casa Benfica do Seixal	VET1F	223	12	00:50:20
232	Marco Batista	Azebeus	SENM	224	29	00:50:32
265	Glória Santos	Mais que Cuidar Running-Correr	VET1F	225	13	00:50:37
267	Ana Cistina Oliveira	Mais que Cuidar Running-Correr	PREVETF	226	15	00:50:40
266	Anabela Moreira	Mais que Cuidar Running-Correr	PREVETF	227	16	00:50:43
62	Dora Pires	Amigos Atletismo	VET1F	228	14	00:53:43
46	Cristalina	Amigos Atletismo	SENF	229	12	00:54:11
59	Otilia Rosado	Amigos Atletismo	PREVETF	230	17	00:54:54
263	António Mestre	Nucleo Desportivo Juvenil	VET6M	231	16	00:55:01
528	M. Alexandra	Individual	SENF	232	13	00:56:35

527	Henrique Faustino	Individual	VET5M	233	17	00:56:42
538	Maria Fátima	Individual	VET1F	234	15	00:56:48
629	SANDRA RIBEIRO	IND	SENF	235	14	00:57:37
47	Tânia Santos	Amigos Atletismo	SENF	236	15	00:58:24
49	Cátia Pereira	Amigos Atletismo	SENF	237	16	00:59:08
110	Agapito Belga	C.R.C.Pau	VET6M	238	17	00:59:39
106	José Parrança	C.R.C.Pau	VET6M	239	18	00:59:45

COLECTIVAS

POSIÇÃO	CLUBE	PONTOS
1	Clube Pedro Pessoa E. Atletismo	223
2	Amigos Atletismo Charn.Caparica	197
3	GD O Independente	99
4	Monte Kapa Escola Desporto	73
5	Team Baía do Seixal	52
6	Casa Benfica do Seixal	33
7	A Natureza Ensina	33
8	Clube Atletismo Amigos do Parque da Paz	32
9	Nucleo Desportivo Juvenil Laranjeiro	31
10	Clube Sargentos Armada	30
12	Time Runners/Sadoport	26
13	Sporting Clube da Reboleira e Damaia	24
14	Clube Praças da Armada	23
16	C.R.C.Pau	22
17	FUTEBOL CLUBE ROSSÃO	20
18	Clube Cult.Desp. Autarquias de Almada	18
19	Academia Atletismo do Seixal	17
20	Clube Atletismo da Amora	17
21	C.C.Rec. Alto do Moinho	15
22	C.A.S.M.Pinhal	15
23	Nucleo Amigos da Perna Assada	15
24	Casa Benfica Ch. Caparica	12
25	TURBOlentos	9
26	Mais que Cuidar Running-Correr Margem Sul	8
27	SSCGDepósitos	5
28	C.R.Charnequense	3
29	Soc.Filarm.União Artist.Piedense	0
30	Amigos Vale do Silêncio	0
31	Coutinho Team	0
32	Associação GD Academia do Korpo	0
33	Beach Runners	0
34	CENARIOWOOD	0
35	Referees Margem Sul	0
36	Azebeus	0
38	GDRVerderena	0