

17ª Milha Urbana de S. Domingos de Rana

Classificação Individual

Escalão: BENJ F

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4081	Rita Mendes	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	15
2	4080	Rafaela Mendes	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	13
3	4728	Nicole Ribeiro Mendes	Associação de Moradores da Atibá	11
4	4143	Laura Barrocas	Clube Desportivo do Arneiro	10
5	4588	Daniela Romão	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	9
6	4209	Joana Nunes	Associação de Moradores da Atibá	8
7	4616	Bárbara Vieira	CCD Pessoal M. Cascais	7
8	4621	Leonor Bravo	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	6
9	4751	Rita Garcia	Associação de Moradores da Atibá	5
10	4574	Madalena Gonçalves	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	4
11	4644	Constança Bandola	CCD Pessoal M. Cascais	3

Escalão: BENJ M

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	125	Afonso Tiago Barata Martins	ASS. DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	15
2	4107	João Filipe Dantas	Clube Desportivo do Arneiro	13
3	4460	Santiago Regoja	Let s Run	11
4	4895	GONÇALO BICO	CCD Pessoal M. Cascais	10
5	4541	Guillermo Plaza Ruiz	Let s Run	9
6	4595	Filipe Paulino	Desportivo Monte Real	8
7	1372	Rodrigo Notário	Ao Ritmo das 200ppm	7
8	4480	António Oliveira	Cascais Pandilha Redux	6
9	4766	Diogo Martins	Os Galgos	5
10	4817	AFONSO GARCIA	Os Galgos	4
11	4461	Miguel Pena	Let s Run	3
12	4610	Tiago Viana	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
13	4546	Victor Plaza RUIZ	Let s Run	3
14	4632	Henrique Graça	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
15	4815	DANIEL STRATULAT	Os Galgos	3
16	4864	TIAGO MARQUES	CCD Pessoal M. Cascais	3
17	4838	FREDERICO SOARES	Associação de Moradores da Atibá	3
18	4803	Guilherme Dias	Os Galgos	3
19	4857	TIAGO MARTINS	Os Galgos	3
20	4812	GUILHERME SILVA	Clube Desportivo do Arneiro	3

Escalão: INF F

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4065	Maria João Rodrigues	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	15
2	4456	Alisha Samrow	Let s Run	13
3	4636	Emmeline Eeke van Zanten	Let s Run	11
4	4183	Alexandra Trindade	Associação de Moradores da Atibá	10
5	4646	Beatriz Queiroz	Clube Desportivo do Arneiro	9
6	4673	Carolina Marques	Associação de Moradores da Atibá	8
7	4633	Diana Frutuoso	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	7
8	4764	Maria Coelho	Os Galgos	6
9	4232	Madalena Figueiredo	Associação de Moradores da Atibá	5

Escalão: INF M

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	2241	Tiago Simões	Ao Ritmo das 200ppm	15
2	4117	Paulo Barrocas	Clube Desportivo do Arneiro	13
3	4118	Leandro Samper	Clube Desportivo do Arneiro	11
4	4472	Afonso Santos	Clube de Atletismo Salesianos de Manique	10
5	4682	Miguel Pinheiro	Clube Desportivo do Arneiro	9
6	4016	Bernardo Torres	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	8
7	4488	Pedro Oliveira	Cascais Pandilha Redux	7
8	4204	Guilherme Brito	Associação de Moradores da Atibá	6
9	4037	GUILHERME GRAÇA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	5
10	4573	Francisco Gonçalves	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	4
11	4597	Afonso Leitão	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
12	4407	Diogo Lourenço	CCD Pessoal M. Cascais	3
13	4591	Miguel Mendes	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
14	4544	Ishan IOANNIS A	Let s Run	3
15	4853	BERNARDO FRANCO	Os Galgos	3

Escalão: INIC F

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	5457	Carolina Proença	JOMA	15
2	4917	MARIANA HENRIQUES	Desportivo Monte Real	13
3	4758	Inês Figueiredo	Os Galgos	11
4	4893	BEATRIZ FOLGADO	Clube Desportivo do Arneiro	10
5	4151	BEATRIZ CONCEIÇÃO	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	9
6	4859	LIA ALVES	Desportivo Monte Real	8

Escalão: INIC M

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	6003	Gonçalo Dias	JOMA	15
2	437	Bruno Vicente	Grupo Recreativo e Desportivo da Ribeira da L	13
3	4881	MARCIO SANTOS	Os Galgos	11
4	4224	Lourenço Ferreira	Associação de Moradores da Atibá	10
5	4405	DAVID PUCARIÇO	CCD Pessoal M. Cascais	9
6	4624	Gonçalo Carvalho	CCD Pessoal M. Cascais	8
7	4374	Diogo Vasconcelos	Desportivo Monte Real	7
8	4897	ALEXANDRE SIRBU	Os Galgos	6
9	4094	VASCO GREGÓRIO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	5
10	4120	Rodrigo Churruto	Clube Desportivo do Arneiro	4
11	4038	GUILHERME SILVA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
12	4666	Ricardo Marques	Associação de Moradores da Atibá	3
13	4731	Carlos Silva	Associação de Moradores da Atibá	3
14	4146	Joseph Perry	Clube Desportivo do Arneiro	3
15	4920	DIIOGO CAMACHO	Clube Desportivo do Arneiro	3

Escalão: JUV F

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4678	ANA RITA OLIVEIRA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	15
2	4474	Carolina Santos	Clube de Atletismo Salesianos de Manique	13
3	4246	Maria Soares	Associação de Moradores da Atibá	11
4	4122	Rita Maio	Clube Desportivo do Arneiro	10
5	4043	INÊS ROLA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	9
6	4085	Sofia Pires	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	8
7	4852	CAROLINA FRANCO	Os Galgos	7
8	4757	Catarina Duarte	Os Galgos	6
9	4882	MARA CARVALHO	Os Galgos	5

Escalão: JUV M

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4647	Tiago Reis	Clube Desportivo do Arneiro	15
2	4869	DIOGO ALEXANDRE	CCD Pessoal M. Cascais	13
3	4088	Tiago Pires	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	11
4	4090	Tiago Sousa	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	10
5	1174	João Simões	Ao Ritmo das 200ppm	9
6	4121	Andre Pereira	Clube Desportivo do Arneiro	8
7	4197	Diogo Figueiredo	Associação de Moradores da Atibá	7
8	4660	Maxim Stratulat	Os Galgos	6
9	4648	Tiago Estriga	Clube Desportivo do Arneiro	5

10	4326	Gonçalo Pereira	Desportivo Monte Real	4
11	4123	Andre Silva	Clube Desportivo do Arneiro	3
12	4816	ALEXANDRE SILVA	Os Galgos	3

Escalão: JUN F

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4303	Andreia Pereira	Desportivo Monte Real	15
2	4894	NADIA ZATIC	CCD Pessoal M. Cascais	13
3	4045	JOANA ASSUNÇÃO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	11
4	4066	Mariana Mendes	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	10

Escalão: JUN M

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4639	Diogo Silva	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	15
2	4078	Pedro Diogo	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	13
3	4910	MAKXIM SALENCO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	11
4	1373	Gonçalo Duque	Ao Ritmo das 200ppm	10
5	4406	DIOGO HENRIQUES	CCD Pessoal M. Cascais	9
6	4124	Nuno Dias	Clube Desportivo do Arneiro	8

Escalão: SUB23 F

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4808	CATARINA SEVERO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	15
2	4259	Renata Ferreira	Associação de Moradores da Atibá	13
3	4733	CRISTIANA SILVA	Os Galgos	11

Escalão: SUB23 M

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4861	RODRGO RODRIGUES	Os Galgos	15
2	94	Ricardo Gonçalves	ASS. DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	13

Escalão: SEN F

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4392	ANA BRÁS	CCD Pessoal M. Cascais	15
2	4652	Soraia Carimo	Os Galgos	13
3	4249	Mónica Teixeira	Associação de Moradores da Atibá	11
4	4083	SANDRINA CUNHA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	10
5	4007	Andreia Baiôa	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	9
6	4830	MARTA MARQUES	Os Galgos	8
7	4029	DIANA RIBEIRO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	7
8	2324	Ângela Ferreira	Ao Ritmo das 200ppm	6
9	4584	Inês Paulino	Desportivo Monte Real	5

10	4127 Joana Magalhaes	Clube Desportivo do Arneiro	4
11	4876 RAQUEL RODRIGUES	Os Galgos	3

Escalão: SEN M

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4034	Filipe Correia	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	15
2	4173	MANUEL MASCARENHAS	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	13
3	4030	Duarte Brito	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	11
4	4097	VITOR PEREIRA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	10
5	4315	Bruno Sabido	Desportivo Monte Real	9
6	4079	PEDRO RODRIGUES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	8
7	4077	PEDRO CAVACO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	7
8	4837	JOAO BARROSO	INDIVIDUAL	6
9	4226	Luis Candeias	Associação de Moradores da Atibá	5
10	4292	Hugo Silva	Os Galgos	4
11	4276	André Monteiro	Os Galgos	3
12	4892	BRUNO SANTOS	Clube Desportivo do Arneiro	3
13	4006	ANDRÉ LEANDRO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
14	4089	Tiago Santos	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
15	4269	Tiago Lage	Associação de Moradores da Atibá	3
16	4585	Nuno Santos	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
17	4623	Bernardo Fernandes	CCD Pessoal M. Cascais	3

Escalão: F35

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4248	Mónica Moreiras	Associação de Moradores da Atibá	15
2	4391	ALEXANDRA MACHADO	CCD Pessoal M. Cascais	13
3	4736	MAFALDA MACHADO	Clube Desportivo do Arneiro	11
4	4403	CLÁUDIA BICO	CCD Pessoal M. Cascais	10
5	4114	Marisa Costa Abreu	Clube Desportivo do Arneiro	9
6	4402	CÁTIA BANDOLA	CCD Pessoal M. Cascais	8
7	4873	SANDRA RODRIGUES	Os Galgos	7
8	4826	MARISA RODRIGUES	Os Galgos	6
9	4454	TÂNIA VALENTIM	CCD Pessoal M. Cascais	5
10	4783	Patricia Luz	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	4
11	4570	Elaire Rocha	Clube Desportivo do Arneiro	3

Escalão: M35

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4214	José Dias	Associação de Moradores da Atibá	15
2	4268	Telmo Silva	Associação de Moradores da Atibá	13
3	4272	Pedro Galvão	Associação de Moradores da Atibá	11
4	4277	António Figueiredo	Os Galgos	10

5	1209 Inocêncio Amorim	BELÉM RUNNERS/CFB	9
6	4625 RAFAEL AFONSO	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	8
7	4637 Miguel Rodrigues	INDIVIDUAL	7
8	4240 Marco Alexandre Fernandes	Associação de Moradores da Atibá	6
9	4774 Filipe Martins	Os Galgos	5
10	4036 Fúlvio Esteves	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	4
11	4026 CARLOS SOARES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
12	4442 RUBEN GONÇALVES	CCD Pessoal M. Cascais	3
13	4286 Daniel Machado	Os Galgos	3
14	4681 Rui Pinheiro	Clube Desportivo do Arneiro	3
15	4019 Carlos Conceição	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
16	4074 Pedro Barrosa	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
17	4039 HELDER SANTOS	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
18	4908 DAVID BOTELHO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
19	4367 Rui Dias	Os Galgos	3
20	4076 PEDRO CAMPOS	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
21	4658 Nicolae Stratulat	Os Galgos	2
22	4400 BRUNO SANTOS	CCD Pessoal M. Cascais	2
23	4904 RAFAEL RODRIGUES	Os Galgos	2
24	4447 RUI QUERIDO	CCD Pessoal M. Cascais	2
25	4919 BRUNO ALBINA	Clube Desportivo do Arneiro	2

Escalão: F40

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4431	MARIA POLICARPO	CCD Pessoal M. Cascais	15
2	4108	Patricia Ferreira	Clube Desportivo do Arneiro	13
3	4208	Joana Caldeira	Associação de Moradores da Atibá	11
4	4831	LUCIA DUARTE	Os Galgos	10
5	4327	Isabel Mouchinho Oleiro	Desportivo Monte Real	9
6	4101	Ana Costa	Clube Desportivo do Arneiro	8
7	2636	ALEXANDRINA CARMO	Ao Ritmo das 200ppm	7
8	4087	SUSANA FIGUEIRA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	6
9	4452	SARA HENRIQUES	CCD Pessoal M. Cascais	5
10	4110	Paula Pinheiro	Clube Desportivo do Arneiro	4
11	4885	PAULA ALMEIDA	Os Galgos	3
12	4915	MONICA SOUSA	Os Galgos	3
13	4572	Rita Pereira	Clube Desportivo do Arneiro	3
14	4479	Alexandra Oliveira	Cascais Pandilha Redux	3
15	2240	Carla Simões	Ao Ritmo das 200ppm	3
16	4825	SUSANA MORAIS	Os Galgos	3
17	4858	MARCIA SILVA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3

Escalão: M40

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4743	RICARDO TEIXEIRA	Associação de Moradores da Atibá	15
2	4332	João Pires	Desportivo Monte Real	13
3	4254	Paulo Mota	Associação de Moradores da Atibá	11
4	6157	FERNANDO SOARES	URBAN RUN TEAM	10
5	4609	António Costa	Associação de Moradores da Atibá	9
6	4010	ANTÓNIO MOUTA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	8
7	4860	RUI HENRIQUES	Desportivo Monte Real	7
8	4274	André Coelho	Os Galgos	6
9	4179	RUI CABRAL	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	5
10	2242	Isidro Simões	Ao Ritmo das 200ppm	4
11	4264	Sérgio Miguel Trindade	Associação de Moradores da Atibá	3
12	4619	RICARDO SOEIRO	Cascais Pandilha Redux	3
13	4725	Pedro Mendonça	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
14	4302	Mário Monteiro	Os Galgos	3
15	4084	SÉRGIO MONTES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
16	4538	João Pereira	Cascais Pandilha Redux	3
17	4294	João Saianda	Os Galgos	3
18	4877	VADEMAR COSTA	Os Galgos	3
19	4375	Hugo Rebelo	Desportivo Monte Real	3
20	4410	HUGO LOURENÇO	CCD Pessoal M. Cascais	3
21	4814	ANTONIO MARTINS	Os Galgos	2
22	4281	António Pinheiro	Os Galgos	2
23	2378	Diogo Bobone	INDIVIDUAL	2
24	4571	Rui Alves	Clube Desportivo do Arneiro	2
25	4884	PAULO OLIVEIRA	Os Galgos	2

Escalão: F45

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4195	Cristina Garcia	Associação de Moradores da Atibá	15
2	4175	Maria João Madeira	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	13
3	4239	Maria do Carmo	Associação de Moradores da Atibá	11
4	4373	Elsa Sabido	Desportivo Monte Real	10
5	4432	MARIA VIEIRA	CCD Pessoal M. Cascais	9
6	4381	Elizabeth Duarte	Os Galgos	8
7	4528	Paula Guerreiro	Cascais Pandilha Redux	7
8	4148	ALEXANDRA TORRES	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	6
9	4177	Nelaida Marquez	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	5
10	1151	Lurdes Pereira	Ao Ritmo das 200ppm	4
11	4027	Cristina Paiva	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
12	4358	Teresa Jerónimo	Desportivo Monte Real	3
13	4453	Sónia Rocha	CCD Pessoal M. Cascais	3

14	1147 Carla Sobreda	Ao Ritmo das 200ppm	3
15	4356 Rosa Gameiro	Desportivo Monte Real	3
16	2502 ANA NOTÁRIO	Ao Ritmo das 200ppm	3

Escalão: M45

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4236	Marco Mello	Associação de Moradores da Atibá	15
2	4072	PAULO SILVA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	13
3	4189	Artur Martins	Associação de Moradores da Atibá	11
4	4638	João Marques	Desportivo Monte Real	10
5	4350	Paulo Jerónimo	Desportivo Monte Real	9
6	4368	Paulo Garcia	Os Galgos	8
7	2127	Paulo Jorge Martins	ASS. DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	7
8	4582	Carlos Viseu	Clube Desportivo do Arneiro	6
9	4665	Igor Vitalievich	Associação de Moradores da Atibá	5
10	5599	Paulo Brito	JOMA	4
11	386	Artur Carvalho	Sport Ponto Come	3
12	4198	Fernando Figueiredo	Associação de Moradores da Atibá	3
13	4178	NELSON COSTA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	3
14	4438	PAULO OLIVEIRA	CCD Pessoal M. Cascais	3
15	5157	Alexandre Santos	G. D. R. DE MANIQUE DE CIMA	3
16	4255	Nuno Silva	Associação de Moradores da Atibá	3
17	4062	José Nunes	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
18	4295	Jorge Martinho	Os Galgos	3
19	4756	Francisco Silveira	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
20	4492	Carlos Sousa	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
21	1263	Pedro Favinha	BELÉM RUNNERS/CFB	2
22	4583	Pedro Bueno	Clube Desportivo do Arneiro	2
23	4056	JOSÉ CASTRO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	2
24	4369	Carlos Garcia	Os Galgos	2
25	4265	Sérgio Marques	Associação de Moradores da Atibá	2
26	4530	Ricardo Figueiredo	Cascais Pandilha Redux	2
27	4664	Sérgio Ferreira	Associação de Moradores da Atibá	2
28	4419	JOÃO FARIA	CCD Pessoal M. Cascais	2
29	4436	NUNO ALMEIDA	CCD Pessoal M. Cascais	2
30	4130	Joaquim Cardoso	Clube Desportivo do Arneiro	2
31	4631	David Xavier	Cascais Pandilha Redux	1
32	1146	Miguel Cruz	Ao Ritmo das 200ppm	1
33	1370	Alfredo Notário	Ao Ritmo das 200ppm	1
34	4399	ANTÓNIO VELOSO	CCD Pessoal M. Cascais	1

Escalão: F50

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4238	Maria Piedade Alves	Associação de Moradores da Atibá	15
2	4775	Maria Cleonice Oliveira	Associação de Moradores da Atibá	13
3	4174	MANUELA GUERREIRO	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	11
4	4194	Conceição Alves	Associação de Moradores da Atibá	10
5	4112	Arlinda Oliveira	Clube Desportivo do Arneiro	9
6	4413	Ivone Pereira	CCD Pessoal M. Cascais	8
7	4161	HELENA ROSA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	7
8	1032	Cristina Maria Semedo Lino	Ao Ritmo das 200ppm	6
9	4307	Antónia Oleiro	Desportivo Monte Real	5
10	1173	Margarida Monteiro	Ao Ritmo das 200ppm	4
11	4136	Francelina Silva	Clube Desportivo do Arneiro	3
12	4186	Ana Rute Matias	Associação de Moradores da Atibá	3

Escalão: M50

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4134	Miguel Correia	Clube Desportivo do Arneiro	15
2	4071	Paulo Rola	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	13
3	4225	Luís Dias	Associação de Moradores da Atibá	11
4	4063	Luís Luciano	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	10
5	4053	Jorge Rodrigues	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	9
6	4058	José Jarmela	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	8
7	4133	Belchior Barrocas	Clube Desportivo do Arneiro	7
8	4291	Abel Costa	Desportivo Monte Real	6
9	4444	RUI VIEIRA	CCD Pessoal M. Cascais	5
10	4284	Armando Dias	Os Galgos	4
11	4485	Henrique Oliveira	Cascais Pandilha Redux	3
12	4015	AUGUSTO DIOGO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
13	4135	Manuel Alves	Clube Desportivo do Arneiro	3
14	4213	Joaquim Ferreira	Associação de Moradores da Atibá	3
15	4578	Vitor Manuel Silva Dias	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
16	4137	José Maio	Clube Desportivo do Arneiro	3
17	4599	JOSÉ CARLOS AFONSO RODRIGUES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
18	4014	ARTUR TAVARES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
19	4451	RUI VASQUES	CCD Pessoal M. Cascais	3
20	4218	José Correia	Associação de Moradores da Atibá	3
21	467	João Marques	Grupo Recreativo e Desportivo da Ribeira da L	2
22	4390	ALBERTO ABREU	CCD Pessoal M. Cascais	2
23	4060	JOSÉ OLIVEIRA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	2
24	4004	ALBERTO MARAVILHA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	2
25	4649	Francisco Estriga	Clube Desportivo do Arneiro	2

26	4531 Pedro Alferes	Cascais Pandilha Redux	2
27	4525 António Guerreiro	Cascais Pandilha Redux	2
28	4845 CARLOS OCHOA	Clube Desportivo do Arneiro	2
29	4156 DANIEL CONCEIÇÃO	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	2
30	4111 Paulo Gordo	Clube Desportivo do Arneiro	2
31	4398 ANTÓNIO TAVARES	CCD Pessoal M. Cascais	1

Escalão: F55

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4172	Mª CIDÁLIA OLIVEIRA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	15
2	4042	ILDA SOUSA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	13
3	4740	Maria Viegas	Associação de Moradores da Atibá	11
4	4322	Etelvina Paulino	Desportivo Monte Real	10
5	4875	CRISTINA ALVES	Os Galgos	9

Escalão: M55

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4926	ANTONIO HORTA	A NATUREZA ENSINA	15
2	4217	José Heitor	Associação de Moradores da Atibá	13
3	4055	JOSÉ BRITO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	11
4	4005	Almerindo Seco	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	10
5	4579	Raul Rodrigues	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	9
6	4416	JOÃO C. PEREIRA	CCD Pessoal M. Cascais	8
7	4397	ANTÓNIO PUCARIÇO	CCD Pessoal M. Cascais	7
8	4296	José João	Os Galgos	6
9	4428	LUÍS REIS	CCD Pessoal M. Cascais	5
10	4168	JOSÉ CARLOS	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	4
11	4779	António Higinio Marques	Cascais Pandilha Redux	3
12	4048	JOÃO LUIS SANTOS	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
13	4749	JOSÉ MELO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
14	4244	Mário Malheiro	Associação de Moradores da Atibá	3
15	4517	Mário Vale	Vitória de Janes	3
16	4651	Antonio Santos	Clube Desportivo do Arneiro	3
17	4737	José Guilherme	Associação de Moradores da Atibá	3
18	4049	Joaquim Gamito	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
19	4911	MANEL SILVA	Os Galgos	3
20	4095	Virgilio Carlos	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
21	4011	ARMINDO COUTO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	2

Escalão: F60

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4437	PAULA MACHADO	CCD Pessoal M. Cascais	15
2	4433	MARIA ADELINA	CCD Pessoal M. Cascais	13
3	4343	Margarida Coelho	Desportivo Monte Real	11

Escalão: M60

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4041	HERCULANO DOMINGUES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	15
2	4139	Carlos Duarte	Clube Desportivo do Arneiro	13
3	122	José Lacerda	ASS. DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	11
4	4396	ANTÓNIO HORTA	CCD Pessoal M. Cascais	10
5	4008	António Duarte	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	9
6	4070	PAULINO PACHECO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	8
7	4739	César Viegas	Associação de Moradores da Atibá	7
8	159	Jorge Baptista	ASS. DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	6

Escalão: M65

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	861	Carlos Monteiro	Grupo Recreativo Desportivo Os Fixes	15
2	4020	CARLOS DUARTE	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	13
3	4140	José Sousa	Clube Desportivo do Arneiro	11
4	4426	JÚLIO MEIRELES	CCD Pessoal M. Cascais	10
5	4163	JOÃO DURÃO	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	9
6	4781	Fernando Pires	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	8
7	4032	FERNANDO CARDOSO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	7
8	4620	JOAQUIM BARROCAS	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	6
9	4342	Manuel Rosado	Desportivo Monte Real	5
10	4199	Fernando Moreira	Associação de Moradores da Atibá	4
11	4415	JOÃO PAIXÃO	CCD Pessoal M. Cascais	3

Escalão: M70

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4035	FRANCISCO MADEIRA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	15
2	4782	Joaquim Neiva	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	13
3	4147	ANTÓNIO TEIXEIRA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	11
4	4025	CARLOS SIMÕES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	10
5	240	Arménio Patrício	Linda-a-Pastora Sporting Clube	9
6	4324	Florêncio Coelho	Desportivo Monte Real	8
7	4278	António Monteiro	Os Galgos	7
8	4150	ARMÉNIO SILVA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	6
9	4141	Francisco Teles	Clube Desportivo do Arneiro	5

Escalão: ELITE F

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	8158	CARLA MENDES	JUVENTUDE VIDIGALENSE	15
2	8156	SANDRA PROTASSIO	JOMA	13
3	8151	SANDRA TEIXEIRA	SPORTING CLUBE PORTUGAL	11
4	8155	MARGARIDA DIONISIO	SENHORA DO DESTERRO	10
5	8152	OLGA SERDYN	FATIMA	9
6	8154	LAURA BERNARD	CDUL	8
7	8153	RITA MINEIRO	CDUL	7
8	8164	ELIZANGELA OLIVEIRA	JOMA	6
9	8162	CRISTINA GARCIA	ATIBÁ	5
10	8160	MONICA MOREIRA	ATIBÁ	4
11	8159	SANDRINHA CUNHA	NAZA	3
12	8161	MONICA TEIXEIRA	ATIBÁ	3
13	8170	LUIZA SANTO	NAZA	3

Escalão: ELITE M

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	8190	SAMUEL FREIRE	SLB	15
2	8175	HUGO GIL	Ingleses Futebol Clube	13
3	8186	HUGO CORREIA	Sporting Clube de Portugal	11
4	8171	HUGO GANCHAS	SLB	10
5	8184	ANDRALINO FURTADO	SPORTING CLUBE PORTUGAL	9
6	8196	SANDY MARTINS	SPORTING CLUBE PORTUGAL	8
7	8176	DAVID TAVARES	Ingleses Futebol Clube	7
8	8188	RICARDO PAIXÃO	FATIMA	6
9	8195	RICARDO FERREIRA	Ingleses Futebol Clube	5
10	8178	PEDRO VARELA	JOMA	4
11	8189	LUIS FERNANDES	FATIMA	3
12	8173	TIAGO GUILHERME	Maratona Clube de Portugal	3
13	8172	VASCO ROSA	NUCLEO SPORTINGUISTA TORRES VEDRAS	3
14	8182	RODRIGO CARREIRA	JOMA	3
15	8183	CLAUSSANDRO MOREIRA	JOMA	3
16	8180	NELSON REBELO	JOMA	3
17	8191	FILIPPE FERREIRA	ACR VALE CAMBRA	3
18	8174	JOÃO COSTA	Maratona Clube de Portugal	3
19	8200	BRUNO VIEIRA	Maratona Clube de Portugal	3
20	8169	DIOGO SILVA	NAZA	3
21	8194	TELMO SILVA	ATIBÁ	2
22	8199	CARLOS CARVALHO	Maratona Clube de Portugal	2
23	8177	DAVID VILLAS	Ingleses Futebol Clube	2
24	8197	SERGIO PAIVA	NUCLEO OEIRAS	2
25	8198	BRUNO SABIDO	INDIVIDUAL	2
26	8185	TIAGO REIS	ARNEIRO	2
27	8187	RICARDO GONÇALVES	NUCLEO OEIRAS	2

CASCAIS 2017

17ª MILHA URBANA NAZA

Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Geral	Posição	TEMPO
125	Afonso Tiago Barata Martins	ASS. DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	BENJM	1	1	
4107	João Filipe Dantas	Clube Desportivo do Arneiro	BENJM	2	2	
4460	Santiago Regoja	Let s Run	BENJM	3	3	
4895	GONÇALO BICO	CCD Pessoal M. Cascais	BENJM	4	4	
4541	Guillermo Plaza Ruiz	Let s Run	BENJM	5	5	
4595	Filipe Paulino	Desportivo Monte Real	BENJM	6	6	
4081	Rita Mendes	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	BENJF	7	1	
1372	Rodrigo Notário	Ao Ritmo das 200ppm	BENJM	8	7	
4480	António Oliveira	Cascais Pandilha Redux	BENJM	9	8	
4080	Rafaela Mendes	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	BENJF	10	2	
4766	Diogo Martins	Os Galgos	BENJM	11	9	
4817	AFONSO GARCIA	Os Galgos	BENJM	12	10	
4728	Nicole Ribeiro Mendes	Associação de Moradores da Atibá	BENJF	13	3	
4461	Miguel Pena	Let s Run	BENJM	14	11	
4143	Laura Barrocas	Clube Desportivo do Arneiro	BENJF	15	4	
4610	Tiago Viana	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	BENJM	16	12	
4546	Victor Plaza RUIZ	Let s Run	BENJM	17	13	
4588	Daniela Romão	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	BENJF	18	5	
4632	Henrique Graça	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	BENJM	19	14	
4209	Joana Nunes	Associação de Moradores da Atibá	BENJF	20	6	
4616	Bárbara Vieira	CCD Pessoal M. Cascais	BENJF	21	7	
4815	DANIEL STRATULAT	Os Galgos	BENJM	22	15	
4864	TIAGO MARQUES	CCD Pessoal M. Cascais	BENJM	23	16	
4621	Leonor Bravo	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	BENJF	24	8	
4838	FREDERICO SOARES	Associação de Moradores da Atibá	BENJM	25	17	
4803	Guilherme Dias	Os Galgos	BENJM	26	18	
4751	Rita Garcia	Associação de Moradores da Atibá	BENJF	27	9	
4574	Madalena Gonçalves	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	BENJF	28	10	
4857	TIAGO MARTINS	Os Galgos	BENJM	29	19	
4812	GUILHERME SILVA	Clube Desportivo do Arneiro	BENJM	30	20	
4644	Constança Bandola	CCD Pessoal M. Cascais	BENJF	31	11	
4065	Maria João Rodrigues	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	INFF	32	1	
2241	Tiago Simões	Ao Ritmo das 200ppm	INFM	33	1	
4456	Alisha Samrow	Let s Run	INFF	34	2	
4117	Paulo Barrocas	Clube Desportivo do Arneiro	INFM	35	2	
4118	Leandro Samper	Clube Desportivo do Arneiro	INFM	36	3	
4472	Afonso Santos	Clube de Atletismo Salesianos de Manique	INFM	37	4	
4682	Miguel Pinheiro	Clube Desportivo do Arneiro	INFM	38	5	
4016	Bernardo Torres	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	INFM	39	6	
4488	Pedro Oliveira	Cascais Pandilha Redux	INFM	40	7	
4636	Emmeline Eeke van Zanten	Let s Run	INFF	41	3	
4204	Guilherme Brito	Associação de Moradores da Atibá	INFM	42	8	
4183	Alexandra Trindade	Associação de Moradores da Atibá	INFF	43	4	
4646	Beatriz Queiroz	Clube Desportivo do Arneiro	INFF	44	5	
4037	GUILHERME GRAÇA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	INFM	45	9	
4673	Carolina Marques	Associação de Moradores da Atibá	INFF	46	6	
4573	Francisco Gonçalves	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	INFM	47	10	
4597	Afonso Leitão	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	INFM	48	11	
4407	Diogo Lourenço	CCD Pessoal M. Cascais	INFM	49	12	
4591	Miguel Mendes	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	INFM	50	13	
4544	Ishan IOANNIS A	Let s Run	INFM	51	14	
4853	BERNARDO FRANCO	Os Galgos	INFM	52	15	
4633	Diana Frutuoso	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	INFF	53	7	
4764	Maria Coelho	Os Galgos	INFF	54	8	
4232	Madalena Figueiredo	Associação de Moradores da Atibá	INFF	55	9	
6003	Gonçalo Dias	JOMA	INICM	56	1	
437	Bruno Vicente	Grupo Recreativo e Desportivo da Ribeira da L	INICM	57	2	
4647	Tiago Reis	Clube Desportivo do Arneiro	JUVM	58	1	
4869	DIOGO ALEXANDRE	CCD Pessoal M. Cascais	JUVM	59	2	
4088	Tiago Pires	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	JUVM	60	3	
4090	Tiago Sousa	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	JUVM	61	4	
4881	MARCIO SANTOS	Os Galgos	INICM	62	3	
4224	Lourenço Ferreira	Associação de Moradores da Atibá	INICM	63	4	

4405	DAVID PUCARIÇO	CCD Pessoal M. Cascais	INICM	64	5	
1174	João Simões	Ao Ritmo das 200ppm	JUVM	65	5	
4121	Andre Pereira	Clube Desportivo do Arneiro	JUVM	66	6	
4197	Diogo Figueiredo	Associação de Moradores da Atibá	JUVM	67	7	
4660	Maxim Stratulat	Os Galgos	JUVM	68	8	
4624	Gonçalo Carvalho	CCD Pessoal M. Cascais	INICM	69	6	
5457	Carolina Proença	JOMA	INICF	70	1	
4648	Tiago Estriga	Clube Desportivo do Arneiro	JUVM	71	9	
4374	Diogo Vasconcelos	Desportivo Monte Real	INICM	72	7	
4678	ANA RITA OLIVEIRA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	JUVF	73	1	
4897	ALEXANDRE SIRBU	Os Galgos	INICM	74	8	
4474	Carolina Santos	Clube de Atletismo Salesianos de Manique	JUVF	75	2	
4246	Maria Soares	Associação de Moradores da Atibá	JUVF	76	3	
4326	Gonçalo Pereira	Desportivo Monte Real	JUVM	77	10	
4123	Andre Silva	Clube Desportivo do Arneiro	JUVM	78	11	
4094	VASCO GREGÓRIO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	INICM	79	9	
4917	MARIANA HENRIQUES	Desportivo Monte Real	INICF	80	2	
4122	Rita Maio	Clube Desportivo do Arneiro	JUVF	81	4	
4043	INÊS ROLA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	JUVF	82	5	
4120	Rodrigo Churruto	Clube Desportivo do Arneiro	INICM	83	10	
4038	GUILHERME SILVA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	INICM	84	11	
4085	Sofia Pires	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	JUVF	85	6	
4666	Ricardo Marques	Associação de Moradores da Atibá	INICM	86	12	
4731	Carlos Silva	Associação de Moradores da Atibá	INICM	87	13	
4758	Inês Figueiredo	Os Galgos	INICF	88	3	
4816	ALEXANDRE SILVA	Os Galgos	JUVM	89	12	
4852	CAROLINA FRANCO	Os Galgos	JUVF	90	7	
4893	BEATRIZ FOLGADO	Clube Desportivo do Arneiro	INICF	91	4	
4757	Catarina Duarte	Os Galgos	JUVF	92	8	
4151	BEATRIZ CONCEIÇÃO	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	INICF	93	5	
4146	Joseph Perry	Clube Desportivo do Arneiro	INICM	94	14	
4882	MARA CARVALHO	Os Galgos	JUVF	95	9	
4859	LIA ALVES	Desportivo Monte Real	INICF	96	6	
4920	DIIOGO CAMACHO	Clube Desportivo do Arneiro	INICM	97	15	
						partida 09:35:00
4195	Cristina Garcia	Associação de Moradores da Atibá	F45	98	1	5:56
4175	Maria João Madeira	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	F45	99	2	6:11
4239	Maria do Carmo	Associação de Moradores da Atibá	F45	100	3	6:33
4238	Maria Piedade Alves	Associação de Moradores da Atibá	F50	101	1	6:38
4303	Andreia Pereira	Desportivo Monte Real	JUNF	102	1	6:59
4775	Maria Cleonice Oliveira	Associação de Moradores da Atibá	F50	103	2	7:02
4373	Elsa Sabido	Desportivo Monte Real	F45	104	4	7:09
4432	MARIA VIEIRA	CCD Pessoal M. Cascais	F45	105	5	7:17
4381	Elizabeth Duarte	Os Galgos	F45	106	6	7:25
4437	PAULA MACHADO	CCD Pessoal M. Cascais	F60	107	1	7:26
4894	NADIA ZATIC	CCD Pessoal M. Cascais	JUNF	108	2	7:28
4433	MARIA ADELINA	CCD Pessoal M. Cascais	F60	109	2	7:31
4172	Mª CIDÁLIA OLIVEIRA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	F55	110	1	7:38
4174	MANUELA GUERREIRO	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	F50	111	3	7:39
4045	JOANA ASSUNÇÃO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	JUNF	112	3	7:45
4528	Paula Guerreiro	Cascais Pandilha Redux	F45	113	7	7:46
4148	ALEXANDRA TORRES	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	F45	114	8	7:46
4042	ILDA SOUSA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	F55	115	2	7:47
4194	Conceição Alves	Associação de Moradores da Atibá	F50	116	4	7:54
4112	Arlinda Oliveira	Clube Desportivo do Arneiro	F50	117	5	7:55
4740	Maria Viegas	Associação de Moradores da Atibá	F55	118	3	8:00
4177	Nelaida Marquez	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	F45	119	9	8:01
4343	Margarida Coelho	Desportivo Monte Real	F60	120	3	8:02
4413	Ivone Pereira	CCD Pessoal M. Cascais	F50	121	6	8:07
1151	Lurdes Pereira	Ao Ritmo das 200ppm	F45	122	10	8:10
4161	HELENA ROSA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	F50	123	7	8:25
1032	Cristina Maria Semedo Lino	Ao Ritmo das 200ppm	F50	124	8	8:32
4307	Antónia Oleiro	Desportivo Monte Real	F50	125	9	8:34
4027	Cristina Paiva	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	F45	126	11	8:41

4358	Teresa Jerónimo	Desportivo Monte Real	F45	127	12	8:42
4453	Sónia Rocha	CCD Pessoal M. Cascais	F45	128	13	8:47
4322	Etelvina Paulino	Desportivo Monte Real	F55	129	4	8:52
1147	Carla Sobreda	Ao Ritmo das 200ppm	F45	130	14	9:00
1173	Margarida Monteiro	Ao Ritmo das 200ppm	F50	131	10	9:33
4356	Rosa Gameiro	Desportivo Monte Real	F45	132	15	9:33
4066	Mariana Mendes	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	JUNF	133	4	9:47
4136	Francelina Silva	Clube Desportivo do Arneiro	F50	134	11	9:55
2502	ANA NOTÁRIO	Ao Ritmo das 200ppm	F45	135	16	10:14
4186	Ana Rute Matias	Associação de Moradores da Atibá	F50	136	12	10:28
4875	CRISTINA ALVES	Os Galgos	F55	137	5	10:48
						Partida 09:50:00
4236	Marco Mello	Associação de Moradores da Atibá	M45	138	1	4:59
4743	RICARDO TEIXEIRA	Associação de Moradores da Atibá	M40	139	1	4:59
4134	Miguel Correia	Clube Desportivo do Arneiro	M50	140	1	5:02
4072	PAULO SILVA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M45	141	2	5:06
4071	Paulo Rola	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M50	142	2	5:11
4189	Artur Martins	Associação de Moradores da Atibá	M45	143	3	5:12
4332	João Pires	Desportivo Monte Real	M40	144	2	5:13
4638	João Marques	Desportivo Monte Real	M45	145	4	5:15
4350	Paulo Jerónimo	Desportivo Monte Real	M45	146	5	5:17
4254	Paulo Mota	Associação de Moradores da Atibá	M40	147	3	5:21
4225	Luis Dias	Associação de Moradores da Atibá	M50	148	3	5:24
6157	FERNANDO SOARES	URBAN RUN TEAM	M40	149	4	5:27
4063	Luis Luciano	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M50	150	4	5:28
4053	Jorge Rodrigues	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M50	151	5	5:29
4368	Paulo Garcia	Os Galgos	M45	152	6	5:32
2127	Paulo Jorge Martins	ASS. DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	M45	153	7	5:33
4058	José Jarmela	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M50	154	6	5:35
4609	António Costa	Associação de Moradores da Atibá	M40	155	5	5:36
4010	ANTÓNIO MOUTA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M40	156	6	5:37
4860	RUI HENRIQUES	Desportivo Monte Real	M40	157	7	5:38
4133	Belchior Barrocas	Clube Desportivo do Arneiro	M50	158	7	5:38
4582	Carlos Viseu	Clube Desportivo do Arneiro	M45	159	8	5:40
4665	Igor Vitalievich	Associação de Moradores da Atibá	M45	160	9	5:40
4291	Abel Costa	Desportivo Monte Real	M50	161	8	5:42
4274	André Coelho	Os Galgos	M40	162	8	5:43
5599	Paulo Brito	JOMA	M45	163	10	5:46
4444	RUI VIEIRA	CCD Pessoal M. Cascais	M50	164	9	5:48
4284	Armando Dias	Os Galgos	M50	165	10	5:49
4179	RUI CABRAL	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	M40	166	9	5:49
386	Artur Carvalho	Sport Ponto Come	M45	167	11	5:50
4198	Fernando Figueiredo	Associação de Moradores da Atibá	M45	168	12	5:51
2242	Isidro Simões	Ao Ritmo das 200ppm	M40	169	10	5:51
4264	Sérgio Miguel Trindade	Associação de Moradores da Atibá	M40	170	11	5:52
4619	RICARDO SOEIRO	Cascais Pandilha Redux	M40	171	12	5:53
4178	NELSON COSTA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	M45	172	13	5:54
4725	Pedro Mendonça	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M40	173	13	5:55
4302	Mário Monteiro	Os Galgos	M40	174	14	5:57
4438	PAULO OLIVEIRA	CCD Pessoal M. Cascais	M45	175	14	6:01
5157	Alexandre Santos	G. D. R. DE MANIQUE DE CIMA	M45	176	15	6:03
4485	Henrique Oliveira	Cascais Pandilha Redux	M50	177	11	6:04
4255	Nuno Silva	Associação de Moradores da Atibá	M45	178	16	6:05
4015	AUGUSTO DIOGO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M50	179	12	6:06
4084	SÉRGIO MONTES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M40	180	15	6:07
4538	João Pereira	Cascais Pandilha Redux	M40	181	16	6:08
4294	João Saianda	Os Galgos	M40	182	17	6:10
4062	José Nunes	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M45	183	17	6:12
4295	Jorge Martinho	Os Galgos	M45	184	18	6:13
4877	VADEMAR COSTA	Os Galgos	M40	185	18	6:14
4756	Francisco Silveira	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M45	186	19	6:15
4135	Manuel Alves	Clube Desportivo do Arneiro	M50	187	13	6:16
4213	Joaquim Ferreira	Associação de Moradores da Atibá	M50	188	14	6:17
4492	Carlos Sousa	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M45	189	20	6:18
1263	Pedro Favinha	BELÉM RUNNERS/CFB	M45	190	21	6:19
4375	Hugo Rebelo	Desportivo Monte Real	M40	191	19	6:20
4583	Pedro Bueno	Clube Desportivo do Arneiro	M45	192	22	6:23
4410	HUGO LOURENÇO	CCD Pessoal M. Cascais	M40	193	20	6:24

4578	Vitor Manuel Silva Dias	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M50	194	15	6:25
4137	José Maio	Clube Desportivo do Arneiro	M50	195	16	6:25
4599	JOSÉ CARLOS AFONSO RODRIGUES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M50	196	17	6:28
4056	JOSÉ CASTRO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M45	197	23	6:30
4369	Carlos Garcia	Os Galgos	M45	198	24	6:32
4814	ANTONIO MARTINS	Os Galgos	M40	199	21	6:33
4014	ARTUR TAVARES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M50	200	18	6:34
4265	Sérgio Marques	Associação de Moradores da Atibá	M45	201	25	6:36
4451	RUI VASQUES	CCD Pessoal M. Cascais	M50	202	19	6:37
4218	José Correia	Associação de Moradores da Atibá	M50	203	20	6:38
4530	Ricardo Figueiredo	Cascais Pandilha Redux	M45	204	26	6:40
467	João Marques	Grupo Recreativo e Desportivo da Ribeira da L	M50	205	21	6:41
4281	António Pinheiro	Os Galgos	M40	206	22	6:43
4664	Sérgio Ferreira	Associação de Moradores da Atibá	M45	207	27	6:45
2378	Diogo Bobone	INDIVIDUAL	M40	208	23	6:47
4390	ALBERTO ABREU	CCD Pessoal M. Cascais	M50	209	22	6:50
4060	JOSÉ OLIVEIRA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M50	210	23	6:52
4419	JOÃO FARIA	CCD Pessoal M. Cascais	M45	211	28	6:54
4436	NUNO ALMEIDA	CCD Pessoal M. Cascais	M45	212	29	6:59
4130	Joaquim Cardoso	Clube Desportivo do Arneiro	M45	213	30	7:00
4631	David Xavier	Cascais Pandilha Redux	M45	214	31	7:07
4004	ALBERTO MARAVILHA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M50	215	24	7:14
1146	Miguel Cruz	Ao Ritmo das 200ppm	M45	216	32	7:21
1370	Alfredo Notário	Ao Ritmo das 200ppm	M45	217	33	7:24
4649	Francisco Estriga	Clube Desportivo do Arneiro	M50	218	25	7:26
4399	ANTÓNIO VELOSO	CCD Pessoal M. Cascais	M45	219	34	7:38
4531	Pedro Alferes	Cascais Pandilha Redux	M50	220	26	7:40
4525	António Guerreiro	Cascais Pandilha Redux	M50	221	27	7:53
4845	CARLOS OCHOA	Clube Desportivo do Arneiro	M50	222	28	7:56
4156	DANIEL CONCEIÇÃO	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	M50	223	29	7:59
4111	Paulo Gordo	Clube Desportivo do Arneiro	M50	224	30	8:05
4571	Rui Alves	Clube Desportivo do Arneiro	M40	225	24	9:11
4398	ANTÓNIO TAVARES	CCD Pessoal M. Cascais	M50	226	31	
4884	PAULO OLIVEIRA	Os Galgos	M40	227	25	
						Partida 10:05:00
4926	ANTONIO HORTA	A NATUREZA ENSINA	M55	228	1	5:17
4217	José Heitor	Associação de Moradores da Atibá	M55	229	2	5:18
4055	JOSÉ BRITO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M55	230	3	5:21
4005	Almerindo Seco	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M55	231	4	5:33
4579	Raul Rodrigues	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M55	232	5	5:47
4416	JOÃO C. PEREIRA	CCD Pessoal M. Cascais	M55	233	6	6:09
4397	ANTÓNIO PUCARIÇO	CCD Pessoal M. Cascais	M55	234	7	6:15
4296	José João	Os Galgos	M55	235	8	6:16
4041	HERCULANO DOMINGUES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M60	236	1	6:17
861	Carlos Monteiro	Grupo Recreativo Desportivo Os Fixes	M65	237	1	6:17
4428	LUÍS REIS	CCD Pessoal M. Cascais	M55	238	9	6:19
4168	JOSÉ CARLOS	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	M55	239	10	6:25
4779	António Higinio Marques	Cascais Pandilha Redux	M55	240	11	6:29
4048	JOÃO LUIS SANTOS	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M55	241	12	6:31
4139	Carlos Duarte	Clube Desportivo do Arneiro	M60	242	2	6:33
4749	JOSÉ MELO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M55	243	13	6:34
122	José Lacerda	ASS. DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	M60	244	3	6:37
4244	Mário Malheiro	Associação de Moradores da Atibá	M55	245	14	6:38
4396	ANTÓNIO HORTA	CCD Pessoal M. Cascais	M60	246	4	6:39
4517	Mário Vale	Vitória de Janes	M55	247	15	6:41:00
4020	CARLOS DUARTE	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M65	248	2	6:48
4140	José Sousa	Clube Desportivo do Arneiro	M65	249	3	6:50
4426	JÚLIO MEIRELES	CCD Pessoal M. Cascais	M65	250	4	6:52
4651	Antonio Santos	Clube Desportivo do Arneiro	M55	251	16	6:59
4163	JOÃO DURÃO	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	M65	252	5	7:00
4008	António Duarte	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M60	253	5	7:02
4781	Fernando Pires	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M65	254	6	7:05
4737	José Guilherme	Associação de Moradores da Atibá	M55	255	17	7:07
4070	PAULINO PACHECO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M60	256	6	7:09
4035	FRANCISCO MADEIRA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M70	257	1	7:10

4049	Joaquim Gamito	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M55	258	18	7:11
4782	Joaquim Neiva	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M70	259	2	7:12
4147	ANTÓNIO TEIXEIRA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	M70	260	3	7:20
4032	FERNANDO CARDOSO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M65	261	7	7:21
4620	JOAQUIM BARROCAS	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	M65	262	8	7:23
4025	CARLOS SIMÕES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M70	263	4	7:30
240	Arménio Patrício	Linda-a-Pastora Sporting Clube	M70	264	5	7:40
4739	César Viegas	Associação de Moradores da Atibá	M60	265	7	7:45
4911	MANEL SILVA	Os Galgos	M55	266	19	7:47
4324	Florêncio Coelho	Desportivo Monte Real	M70	267	6	7:47
4278	António Monteiro	Os Galgos	M70	268	7	8:12
4342	Manuel Rosado	Desportivo Monte Real	M65	269	9	8:25
4199	Fernando Moreira	Associação de Moradores da Atibá	M65	270	10	8:29
4150	ARMÉNIO SILVA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	M70	271	8	8:29
4095	Virgílio Carlos	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M55	272	20	8:35
159	Jorge Baptista	ASS. DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	M60	273	8	9:08
4011	ARMINDO COUTO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M55	274	21	9:38
4415	JOÃO PAIXÃO	CCD Pessoal M. Cascais	M65	275	11	9:42
4141	Francisco Teles	Clube Desportivo do Arneiro	M70	276	9	11:39
						Partida 10:20:00
4248	Mónica Moreiras	Associação de Moradores da Atibá	F35	277	1	6:07
4392	ANA BRÁS	CCD Pessoal M. Cascais	SENF	278	1	6:26
4391	ALEXANDRA MACHADO	CCD Pessoal M. Cascais	F35	279	2	6:28
4652	Soraia Carimo	Os Galgos	SENF	280	2	6:32
4249	Mónica Teixeira	Associação de Moradores da Atibá	SENF	281	3	6:37
4083	SANDRINA CUNHA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	SENF	282	4	6:43
4431	MARIA POLICARPO	CCD Pessoal M. Cascais	F40	283	1	6:45
4108	Patricia Ferreira	Clube Desportivo do Arneiro	F40	284	2	6:49
4208	Joana Caldeira	Associação de Moradores da Atibá	F40	285	3	6:56
4736	MAFALDA MACHADO	Clube Desportivo do Arneiro	F35	286	3	6:56
4007	Andreia Baiôa	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	SENF	287	5	7:00
4808	CATARINA SEVERO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	SUB23F	288	1	7:06
4403	CLÁUDIA BICO	CCD Pessoal M. Cascais	F35	289	4	7:08
4114	Marisa Costa Abreu	Clube Desportivo do Arneiro	F35	290	5	7:12
4402	CÁTIA BANDOLA	CCD Pessoal M. Cascais	F35	291	6	7:20
4259	Renata Ferreira	Associação de Moradores da Atibá	SUB23F	292	2	7:33
4831	LUCIA DUARTE	Os Galgos	F40	293	4	7:34
4830	MARTA MARQUES	Os Galgos	SENF	294	6	7:38
4327	Isabel Mouchinho Oleiro	Desportivo Monte Real	F40	295	5	7:39
4029	DIANA RIBEIRO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	SENF	296	7	7:40
2324	Ângela Ferreira	Ao Ritmo das 200ppm	SENF	297	8	7:41
4873	SANDRA RODRIGUES	Os Galgos	F35	298	7	7:44
4826	MARISA RODRIGUES	Os Galgos	F35	299	8	7:45
4733	CRISTIANA SILVA	Os Galgos	SUB23F	300	3	7:46
4101	Ana Costa	Clube Desportivo do Arneiro	F40	301	6	7:47
2636	ALEXANDRINA CARMO	Ao Ritmo das 200ppm	F40	302	7	7:56
4584	Inês Paulino	Desportivo Monte Real	SENF	303	9	7:58
4454	TÂNIA VALENTIM	CCD Pessoal M. Cascais	F35	304	9	7:58
4127	Joana Magalhaes	Clube Desportivo do Arneiro	SENF	305	10	8:07
4783	Patricia Luz	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	F35	306	10	8:07
4087	SUSANA FIGUEIRA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	F40	307	8	8:15
4876	RAQUEL RODRIGUES	Os Galgos	SENF	308	11	8:36
4452	SARA HENRIQUES	CCD Pessoal M. Cascais	F40	309	9	8:38
4570	Elaire Rocha	Clube Desportivo do Arneiro	F35	310	11	8:38
4110	Paula Pinheiro	Clube Desportivo do Arneiro	F40	311	10	8:43
4885	PAULA ALMEIDA	Os Galgos	F40	312	11	8:44
4915	MONICA SOUSA	Os Galgos	F40	313	12	9:05
4572	Rita Pereira	Clube Desportivo do Arneiro	F40	314	13	9:10
	Alexandra Oliveira	Cascais Pandilha Redux	F40	315	14	9:14
2240	Carla Simões	Ao Ritmo das 200ppm	F40	316	15	9:15
4825	SUSANA MORAIS	Os Galgos	F40	317	16	9:22
4858	MARCIA SILVA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	F40	318	17	9:51
						Partida 10:35:00
4639	Diogo Silva	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	JUNM	319	1	4:52
4034	Filipe Correia	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	SENM	320	1	4:57
4173	MANUEL MASCARENHAS	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de	SENM	321	2	5:01

4214	José Dias	Associação de Moradores da Atibá	M35	322	1	5:03
4268	Telmo Silva	Associação de Moradores da Atibá	M35	323	2	5:04
4030	Duarte Brito	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	SENM	324	3	5:04
4272	Pedro Galvão	Associação de Moradores da Atibá	M35	325	3	5:11
4277	António Figueiredo	Os Galgos	M35	326	4	5:12
4097	VITOR PEREIRA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	SENM	327	4	5:13
1209	Inocência Amorim	BELÉM RUNNERS/CFB	M35	328	5	5:16
4315	Bruno Sabido	Desportivo Monte Real	SENM	329	5	5:17
4079	PEDRO RODRIGUES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	SENM	330	6	5:18
4078	Pedro Diogo	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	JUNM	331	2	5:23
4625	RAFAEL AFONSO	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	M35	332	6	5:29
4637	Miguel Rodrigues	INDIVIDUAL	M35	333	7	5:32
4077	PEDRO CAVACO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	SENM	334	7	5:33
4861	RODRGO RODRIGUES	Os Galgos	SUB23M	335	1	5:35
4837	JOAO BARROSO	INDIVIDUAL	SENM	336	8	5:37
4240	Marco Alexandre Fernandes	Associação de Moradores da Atibá	M35	337	8	5:38
4226	Lúis Candeias	Associação de Moradores da Atibá	SENM	338	9	5:42
4910	MAKXIM SALENCO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	JUNM	339	3	5:44
4292	Hugo Silva	Os Galgos	SENM	340	10	5:45
4276	André Monteiro	Os Galgos	SENM	341	11	5:47
4774	Filipe Martins	Os Galgos	M35	342	9	5:50
4036	Fúlvio Esteves	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M35	343	10	5:52
4892	BRUNO SANTOS	Clube Desportivo do Arneiro	SENM	344	12	5:55
4006	ANDRÉ LEANDRO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	SENM	345	13	5:56
4026	CARLOS SOARES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M35	346	11	5:58
4089	Tiago Santos	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	SENM	347	14	6:01
4442	RUBEN GONÇALVES	CCD Pessoal M. Cascais	M35	348	12	6:02
4269	Tiago Lage	Associação de Moradores da Atibá	SENM	349	15	6:03
1373	Gonçalo Duque	Ao Ritmo das 200ppm	JUNM	350	4	6:04
4286	Daniel Machado	Os Galgos	M35	351	13	6:05
4681	Rui Pinheiro	Clube Desportivo do Arneiro	M35	352	14	6:06
4019	Carlos Conceição	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M35	353	15	6:08
4074	Pedro Barrosa	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M35	354	16	6:09
4406	DIOGO HENRIQUES	CCD Pessoal M. Cascais	JUNM	355	5	6:10
4039	HELDER SANTOS	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M35	356	17	6:15
4585	Nuno Santos	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	SENM	357	16	6:16
4908	DAVID BOTELHO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M35	358	18	6:17
4367	Rui Dias	Os Galgos	M35	359	19	6:20
4076	PEDRO CAMPOS	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	M35	360	20	6:28
4658	Nicolae Stratulat	Os Galgos	M35	361	21	6:33
4400	BRUNO SANTOS	CCD Pessoal M. Cascais	M35	362	22	6:41
4124	Nuno Dias	Clube Desportivo do Arneiro	JUNM	363	6	6:48
4623	Bernardo Fernandes	CCD Pessoal M. Cascais	SENM	364	17	6:58
4904	RAFAEL RODRIGUES	Os Galgos	M35	365	23	7:05
4447	RUI QUERIDO	CCD Pessoal M. Cascais	M35	366	24	7:36
4919	BRUNO ALBINA	Clube Desportivo do Arneiro	M35	367	25	7:40
94	Ricardo Gonçalves	ASS. DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	SUB23M	368	2	8:03
						Partida 11:15:00
8158	CARLA MENDES	Juventude Vidigalense	ELITEF	369	1	5:11
8156	SANDRA PROTASSIO	JOMA 1	ELITEF	370	2	5:14
8151	SANDRA TEIXEIRA	SPORTING CLUBE PORTUGAL 1	ELITEF	371	3	5:17
8155	MARGARIDA DIONISIO	SENHORA DO DESTERRO	ELITEF	372	4	5:26
8152	OLGA SERDYN	FATIMA	ELITEF	373	5	5:27
8154	LAURA BERNARD	CDUL	ELITEF	374	6	5:31
8153	RITA MINEIRO	CDUL	ELITEF	375	7	5:32
8164	ELIZANGELA OLIVEIRA	JOMA 1	ELITEF	376	8	5:47
8162	CRISTINA GARCIA	ATIBÁ 1	ELITEF	377	9	5:49
8160	MONICA MOREIRA	ATIBÁ 1	ELITEF	378	10	6:40
8159	SANDRINHA CUNHA	NAZA 1	ELITEF	379	11	6:49
8161	MONICA TEIXEIRA	ATIBÁ 1	ELITEF	380	12	6:57
8170	LUISA SANTO	NAZA 1	ELITEF	381	13	
						Partida 11:30:00
8190	SAMUEL FREIRE	SLB1	ELITEM	382	1	4:20
8175	HUGO GIL	Ingleses Futebol Clube	ELITEM	383	2	4:21
8186	HUGO CORREIA	Sporting Clube de Portugal	ELITEM	384	3	4:22
8171	HUGO GANCHAS	SLB1	ELITEM	385	4	4:22
8184	ANDRALINO FURTADO	SPORTING CLUBE PORTUGAL 1	ELITEM	386	5	4:22
8196	SANDY MARTINS	SPORTING CLUBE PORTUGAL 1	ELITEM	387	6	4:24

8176	DAVID TAVARES	Ingleses Futebol Clube	ELITEM	388	7	4:25	
8188	RICARDO PAIXÃO	FATIMA	ELITEM	389	8	4:26	
8195	RICARDO FERREIRA	Ingleses Futebol Clube	ELITEM	390	9	4:26	
8178	PEDRO VARELA	JOMA 1	ELITEM	391	10	4:31	
8189	LUIS FERNANDES	FATIMA	ELITEM	392	11	4:32	
8173	TIAGO GUILHERME	Maratona Clube de Portugal	ELITEM	393	12	4:36	
8172	VASCO ROSA	NUCLEO SPORTINGUISTA TORRES VEDRAS	ELITEM	394	13	4:38	
8182	RODRIGO CARREIRA	JOMA 1	ELITEM	395	14	4:39	
8183	CLAUSSANDRO MOREIRA	JOMA 1	ELITEM	396	15	4:39	
8180	NELSON REBELO	JOMA 1	ELITEM	397	16	4:42	
8191	FILIPE FERREIRA	ACR VALE CAMBRA	ELITEM	398	17	4:42	
8174	JOÃO COSTA	Maratona Clube de Portugal	ELITEM	399	18	4:43	
8200	BRUNO VIEIRA	Maratona Clube de Portugal	ELITEM	400	19	4:45	
8169	DIOGO SILVA	NAZA 1	ELITEM	401	20	4:50	4:50
8194	TELMO SILVA	ATIBÁ 1	ELITEM	402	21	4:52	
8199	CARLOS CARVALHO	Maratona Clube de Portugal	ELITEM	403	22	4:52	
8177	DAVID VILLAS	Ingleses Futebol Clube	ELITEM	404	23	4:57	
8197	SERGIO PAIVA	NUCLEO OEIRAS 1	ELITEM	405	24	5:12	
8198	BRUNO SABIDO	INDIVIDUAL	ELITEM	406	25	5:15	
8185	TIAGO REIS	ARNEIRO 1	ELITEM	407	26	5:30	
8187	RICARDO GONÇALVES	NUCLEO OEIRAS 1	ELITEM	408	27	5:43	

