



**RESULTADOS 3º GP JOSÉ ARAÚJO (26/10)**

**Masc.:** 1º Felisberto Pina (SL Benfica) 34.19; 2º (M3539) Luis Lima (GDU Caxienses) 34.43; 3º Mário Pedro (GD Macedo Oculista) 34.47; 4º José Moreira (CR Leões Porto Salvo) 35.04; 5º (M4549) Paulo Ramos (GC 1º Maio Aguaiã) 35.18; 6º (M3539) José Teixeira (Mirantense FC) 35.26; 7º Virgílio Gomes (M3539) Virgílio Gomes (GD Macedo Oculista) 35.29; 8º (M3539) Fernando Miranda (Ginásio C. Queluz) 35.48; 9º (M3539) Paulo Durães (FC Alverca) 35.49; 10º (M4044) António Costa (FC Alverca) 35.56; 11º (M4044) José Carlos (FC Alverca) 36.17; 12º (M4044) Carlos Mendes (GD Macedo Oculista) 37.05; 13º (M5054) Jorge Reis (GD Macedo Oculista) 37.14; 14º Simone Dell'Acqua (Atletica 100 T. Pavia) 37.17; 15º (M3539) João Manuel (FC Despertar) 37.21; ... 21º (M1819) Tiago Arvelos (Ave. Paulo Gama) 38.08; ... 41º (M5559) José Inocêncio (GD Macedo Oculista) 40.18; ... 58º (M6099) José Conceição (Valejas AC) 41.43. **Fem.:** 1ª (F4599) Lucília Soares (SL Benfica) 41.48; 2ª Mónica Vieira (Ind.) 42.55; 3ª (F3544) Paula Fernandes (GC 1º Maio Aguaiã) 43.24; 4ª (F1613) Celine Rodrigues (FC Alverca) 44.58; 5ª Lúcia Oliveira (Açoreana C. Banif) 46.14. Outros escalões: Benj. (43 atletas); 1º Vítor Barros (GRD Os Fixes); 8ª Iris Machado (CRD Arrudense), Inf. (28 atletas); 1º Juan Pablo (GC Queluz); 12º Carlos Viegas (GC Queluz), Inic. (35 atletas); 1º Valter Barros (GRD Os Fixes); 16ª Ionela Segarceanu (FC Alverca), Juv. (18 atletas); 1ª Juliison Vieira (GRD Os Fixes); 16ª Alina Segarceanu (FC Alverca). Equipas: 1º FC Alverca; 2º GRD Os Fixes; 3º GC Queluz; 4º GD Macedo Oculista; 5º CR Leões Porto Salvo.



**FILIPE DE SOUSA**

**Running for fun**

Tem 46 anos e é empresário. Corre com regularidade há sete anos e estreou-se na meia maratona da Ponte Vasco da Gama. Fez então 2h2m mas na última edição, já conseguiu melhorar para 1h46m. Treina por si 2/3 vezes por semana mas também anda muito de bicicleta. Não tem tido lesões e estreou-se na prova. Achou o percurso difícil mas classificou a organização como boa. "Gostei muito, a prova é simpática". Foi o 236º da geral com 52m10s.



**MARIA MAGALHÃES**

**GRCD Leão**

Tem 31 anos e é engenheira civil. Corre há quase dois anos e estreou-se na S. Silvestre da Amadora. Treina apenas uma a duas vezes por semana e segue os conselhos de um atleta mais velho do clube. Já foi visitada por uma lesão nos tendões que a fez parar quatro meses. Veio à prova pela segunda vez e achou-a muito dura mas bem organizada e com lindas vistas da cidade. Foi a sexta sénior com 54m28s.



**ANTÓNIO MARTINS**

**3 Amigos Lúcio**

Tem 35 anos e é empresário. Corre há apenas um mês e estreou-se na prova do Avante. Não treina, só vai às provas. Gostou da organização e classificou-se em 241º com 52m22s.



dos atletas. Eis como a Junta de Freguesia conseguiu transformar o que poderia ser uma pequena prova de bairro com meia dúzia de atletas, numa prova com largas centenas.

Completaram a prova 466 atletas, mais 102 que em 2007. Dos 466 atletas, tivemos 61 senhoras (13%). Realizaram-se ainda provas para os escalões mais jovens com 124 participantes.

**Organização positiva**

A organização mereceu um saldo positivo. O percurso esteve cortado ao trânsito, bem sinalizado e com os quilómetros bem marcados. Houve um abastecimento durante o percurso e à chegada, os atletas receberam um saco com água e um sumo para além da tradicional t-shirt. Os prémios abrangeram dez escalões em masculinos e quatro em femininos.