



10ª SÃO SILVESTRE DA LOURINHÃ  
Prova de Honra - 6.000m  
19.Dezembro.2015



CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

Dor	Tempo	Atleta	Clube	Escalão	Cls E	Cls G
217	19,18	Emanuel Rolim	SL Benfica	Sénior - M	20º	1º
193	19,56	Gonçalo Cláudio	UA Povoense	Sénior - M	2º	2º
112	19,57	Eduardo Ramalho	ACDR Arneirense	Sénior - M	3º	3º
202	19,58	Nuno Pereira	UA Povoense	Sénior - M	4º	4º
148	20,01	Francisco Rocha	Casa Benfica TV	M 45	1º	5º
143	20,19	Carlos Correia	Casa Benfica TV	M 40	1º	6º
125	20,29	Hugo Ganchas	SL Benfica	Sénior - M	5º	7º
104	20,40	Guilherme Lourenço	CRP/Profiserv	Sénior - M	6º	8º
167	20,55	Rui Filipe Vicente	ACDR Arneirense	Sénior - M	7º	9º
192	21,08	Filipe Fraqueiro	UA Povoense	Sénior - M	8º	10º
131	21,09	Flávio Santos	RUNFFWPU	Junior	1º	11º
108	21,12	Alexandre Araújo	CRP/Profiserv	M 35	1º	12º
147	21,14	João Miranda	Casa Benfica TV	M 45	2º	13º
164	21,20	Rui Lino	SFU Atougua da Baleia	Sénior - M	9º	14º
150	21,22	Luis Gomes	Casa Benfica TV	M 45	3º	15º
203	21,38	Paulo Arrenega	UA Povoense	M 45	4º	16º
205	21,48	Ruben Ferreira	NS Lourinhã	Junior	2º	17º
142	21,52	Nelson Santos	Casa Benfica TV	M 40	2º	18º
136	21,58	Luis Santos	Casa Benfica TV	Sénior - M	10º	19º
107	22,00	João Canas	CRP/Profiserv	M 40	3º	20º
157	22,03	Paulo Silvestre	SC Moitense	M 40	4º	21º
114	22,21	Luis Cipriano	GD Zambujeira e Serra Calvo	M 40	5º	22º
149	22,22	Luis Rebelo	Casa Benfica TV	M 45	5º	23º
197	22,31	João Dias	UA Povoense	M 40	6º	24º
165	22,35	Mário Dias	SFU Atougua da Baleia	Sénior - M	11º	25º
180	22,46	Miguel Caetano	Silveira	Sénior - M	12º	26º
106	22,59	Paulo Leandro	CRP/Profiserv	M 45	6º	27º
160	23,03	João Bernardes	"Os Carregueirenses"	M 40	7º	28º
100	23,04	Madalena Carriço	CSM da Madeira	Sénior - F	1º	29º
166	23,07	Vitor Chagas	SFU Atougua da Baleia	M 40	8º	30º
195	23,15	João Afonso	UA Povoense	M 45	7º	31º
201	23,21	Márcio Pereira	UA Povoense	Sénior - M	13º	32º
158	23,24	Ricardo Rodrigues	Individual	M 35	2º	33º
168	23,39	Paulo Orlando Silva	ACDR Arneirense	M 40	9º	34º
175	23,42	Telmo Fontes	Silveira	Sénior - M	14º	35º
176	23,43	Fábio Ferreira	Silveira	Sénior - M	15º	36º
20	23,48	Rui Merújo	Torreense	M 45	8º	37º
219	23,50	Pedro Marques	Silveira	M 45	9º	38º
141	24,03	Pedro Ferreira	Casa Benfica TV	M 35	3º	39º
123	24,04	Orlando Ribeiro	Casa Benfica TV	M 45	10º	40º
119	24,05	Emanuel Marques	GD Zambujeira e Serra Calvo	M 45	11º	41º
116	24,06	Eurico Agostinho	GD Zambujeira e Serra Calvo	M 45	12º	42º
111	24,34	André Lopes	CRP/Profiserv	Sénior - M	16º	43º
145	24,37	Miguel Oliveira e Carmo	Casa Benfica TV	M 40	10º	44º

140	24,40	Alice Basílio	Casa Benfica TV	F 45	1º	45º
155	24,47	Gabriel Rodrigues	Associação RSC Toledo	M 45	13º	46º
105	24,49	Paulo Jesuíno	CRP/Profiserv	M 40	11º	47º
178	24,52	Adriano Araújo	Silveira	M 35	4º	48º
137	24,58	Diogo Jacinto	Casa Benfica TV	Sénior - M	17º	49º
190	25,03	Fábio Ferreira	UA Povoense	Sénior - M	18º	50º
186	25,10	Catarina Carola	UA Povoense	Sénior - F	2º	51º
109	25,11	Rafael Lourêngo	CRP/Profiserv	M 35	5º	52º
146	25,24	João Paulo Santos	Casa Benfica TV	M 40	12º	53º
102	25,25	António Inácio	Ponterrolense	M 45	14º	54º
98	25,26	Alexandre Ferreira	NS Lourinhã	M 40	13º	55º
218	25,40	Manuel Lino	"Os Carregueirenses"	M 45	15º	56º
122	25,41	Helena Martins	AA Mafra	F 45	2º	57º
174	25,46	Virgílio Oliveira	SC Moitense	M 45	16º	58º
159	25,50	Horácio Alexandre	Individual	Sénior - M	19º	59º
151	25,55	Luis Manuel Santos	Casa Benfica TV	M 45	17º	60º
120	25,5626,05	Diogo Leal	GD Zambujeira e Serra Calvo	Sénior - M	20º	61º
3	26,06	Rosália Saldanha	Torreense	F 40	1º	62º
133	26,07	João Caldeira	Casa Benfica TV	Junior	3º	63º
199	26,08	Jorge Freitas	UA Povoense	M 45	18º	64º
182	26,18	Alexandra Pires	UA Povoense	Sénior - F	3º	65º
153	26,33	Emanuel Santos	Associação RSC Toledo	M 40	14º	66º
179	26,40	Amândio Caetano	Silveira	M 45	19º	67º
117	26,43	Lucas Delgado	GD Zambujeira e Serra Calvo	M 45	20º	68º
139	26,44	Elisabete Gomes	Casa Benfica TV	F 40	2º	69º
181	26,46	Artur Costa	Silveira	M 45	21º	70º
200	26,59	Luisa Monteiro	UA Povoense	F 45	3º	71º
198	27,00	João Luis	UA Povoense	Sénior - M	21º	72º
196	27,01	João Carvalho	UA Povoense	M 45	22º	73º
154	27,32	João Bento	Associação RSC Toledo	M 45	23º	74º
152	27,33	Carlos Alegre	Associação RSC Toledo	M 45	24º	75º
5	27,44	Carlos Ferreira	Torreense	M 45	25º	76º
121	27,46	Valentim Fernamdes	GD Zambujeira e Serra Calvo	M 45	26º	77º
204	27,48	Zulmira Belo	UA Povoense	F 45	4º	78º
162	27,58	Rui Sales	"Os Carregueirenses"	M 45	27º	79º
115	28,00	António Clara	GD Zambujeira e Serra Calvo	M 45	28º	80º
132	28,07	Isabel Santos	RUNFFWPU	F 45	5º	81º
126	28,41	Soledade Pereira	GDR Manique de Cima	F 45	6º	82º
161	29,10	António Bernardes	"Os Carregueirenses"	M 45	29º	83º
189	29,14	António Pinto	UA Povoense	M 45	30º	84º
194	29,21	Inês Arrenga	UA Povoense	F 40	3º	85º
101	29,22	Sandra Vitorino	Torreense	F 40	4º	86º
171	29,23	Raúl Neves	SC Moitense	M 45	31º	87º
191	30,14	Fernanda Nunes	UA Povoense	F 45	7º	88º
138	30,22	Sónia Parreira	Casa Benfica TV	F 35	1º	89º
134	30,23	Sara Fernandes	Casa Benfica TV	Sénior - F	4º	90º
183	31,35	Alzira Cruz	UA Povoense	F 45	8º	91º
172	31,57	António Primor	SC Moitense	M 45	32º	92º
135	31,58	Hélia Santos	Casa Benfica TV	Sénior - F	5º	93º

184	33,38	Anabela Amorim	UA Povoense	F 45	9º	94º
185	35,54	Bárbara Miranda	UA Povoense	F 40	5º	95º
215	37,02	Patricia Miranda	Individual	F 40	6º	96º
188	38,52	Dália Leite	UA Povoense	F 45	10º	97º
156	46,36	Teresa Alves	Associação RSC Toledo	F 45	11º	98º

CLASSIFICAÇÃO COLETIVA				
Clube	Pts			Cls
UA Povoense	32			1ª
Casa Benfica TV	39			2ª
CRP/Profiserv	67			3ª
Silveira	135			4ª
GD Zambujeira e Serra Calvo	166			5ª
"Os Carregueirenses"	246			6ª
SC Moitense	258			7ª
Torreense	261			8ª
Associação RSC Toledo	261			8ª