

| Pos         | Nome                                    | Equipa                                                           | Escalão | Tempo    | Ritmo     |
|-------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------|
| <b>MS23</b> |                                         |                                                                  |         |          |           |
| 1           | Diogo Almeida Oliveira                  | Grupo Desportivo Ferreirense                                     | MS23    | 03:23:03 | 8'27"/km  |
| <b>MSen</b> |                                         |                                                                  |         |          |           |
| 1           | João Lopes                              | Coimbra Trail Running                                            | MSen    | 02:32:50 | 6'22"/km  |
| 2           | José Sequeira                           | MONTANHA CLUBE TRAIL RUNNING EFAPEL                              | MSen    | 02:51:25 | 7'08"/km  |
| 3           | Nuno Paiva                              | EDV - VIANA TRAIL                                                | MSen    | 02:51:25 | 7'08"/km  |
| 4           | André Filipe Correia Leal               | VISEU 360                                                        | MSen    | 02:58:21 | 7'25"/km  |
| 5           | David Gouveia                           | Evolução Vertical                                                | MSen    | 02:58:26 | 7'26"/km  |
| 6           | Francisco José Cunha Lemos              | Coimbra Trail Running                                            | MSen    | 02:59:56 | 7'29"/km  |
| 7           | André Magalhães                         | ARSM-Associação Recreativa de São Miguel                         | MSen    | 03:00:25 | 7'31"/km  |
| 8           | Alfredo Gaspar                          | Talentos Objetivos                                               | MSen    | 03:03:37 | 7'39"/km  |
| 9           | Fábio Mendes                            | Esgalhada Trail Team                                             | MSen    | 03:10:19 | 7'55"/km  |
| 10          | Rodrigo Manuel Rufino Vieira            | Serra D'Aire Trail Team                                          | MSen    | 03:16:23 | 8'11"/km  |
| 11          | Pedro Gomes                             | Esgalhada Trail Team                                             | MSen    | 03:18:51 | 8'17"/km  |
| 12          | João Cabral                             | Dão Nelas Runners                                                | MSen    | 03:19:03 | 8'17"/km  |
| 13          | Joel Silva Dinis                        | Grupo Desportivo Ferreirense                                     | MSen    | 03:19:11 | 8'17"/km  |
| 14          | Nelson Heleno                           | ASSSCC - Ar Livre e Aventura                                     | MSen    | 03:19:28 | 8'18"/km  |
| 15          | Ricardo José Ribeiro Vieira             | G.R.Corredoura                                                   | MSen    | 03:24:24 | 8'31"/km  |
| 16          | Diogo Marques                           | Talentos Objetivos                                               | MSen    | 03:30:29 | 8'46"/km  |
| 17          | Tiago João Rodrigues Alves              | Serra D'Aire Trail Team                                          | MSen    | 03:38:42 | 9'06"/km  |
| 18          | Ruben Cunha                             | Team Lantemil                                                    | MSen    | 03:44:17 | 9'20"/km  |
| 19          | Pedro Pereira                           | Individual                                                       | MSen    | 03:47:05 | 9'27"/km  |
| 20          | Fábio Cruz                              | Dão Nelas Runners                                                | MSen    | 03:49:23 | 9'33"/km  |
| 21          | Luis Mendes                             | Individual                                                       | MSen    | 03:52:28 | 9'41"/km  |
| 22          | Nuno Carvalho                           | Abutres                                                          | MSen    | 03:53:58 | 9'44"/km  |
| 23          | Diogo Fernandes                         | Individual                                                       | MSen    | 04:01:13 | 10'03"/km |
| 24          | João Luís Mendes Roso                   | A.R.Casaense/Escola de Atletismo de Coimbra/Intermarché Condeixa | MSen    | 04:03:30 | 10'08"/km |
| 25          | Miguel Santos                           | Individual                                                       | MSen    | 04:09:44 | 10'24"/km |
| 26          | Nuno Ricardo Dias Silva                 | Individual                                                       | MSen    | 04:09:47 | 10'24"/km |
| 27          | Ricardo Pereira                         | Talentos Objetivos                                               | MSen    | 04:13:44 | 10'34"/km |
| 28          | Carlos Ferreira                         | VIKINGS TRAIL RUNNERS / CCR ALCABIDEQUE                          | MSen    | 04:30:04 | 11'15"/km |
| 29          | Mário José Dos Santos Henriques         | CAOH - Clube Atlético de Oliveira do Hospital                    | MSen    | 04:38:20 | 11'35"/km |
| 30          | Daniel Borges Marques                   | 100Trilhos                                                       | MSen    | 04:51:38 | 12'09"/km |
| 31          | Ismael                                  | Individual                                                       | MSen    | 06:11:14 | 15'28"/km |
| <b>FSen</b> |                                         |                                                                  |         |          |           |
| 1           | Sandra Garrido                          | Runners do demo                                                  | FSen    | 03:52:31 | 9'41"/km  |
| 2           | Andreia Filipa Pereira Calvelas Vicente | OCS - Arrábida Trail Team                                        | FSen    | 03:56:56 | 9'52"/km  |
| 3           | Cátia Vieira                            | Serra D'Aire Trail Team                                          | FSen    | 03:58:40 | 9'56"/km  |
| 4           | Daniela Guerra                          | ASSSCC - Ar Livre e Aventura                                     | FSen    | 04:09:28 | 10'23"/km |
| 5           | Andreia Brás                            | Soure Mov                                                        | FSen    | 04:23:47 | 10'59"/km |
| 6           | Carla Ribeiro                           | VIKINGS TRAIL RUNNERS / CCR ALCABIDEQUE                          | FSen    | 04:30:04 | 11'15"/km |
| <b>M40</b>  |                                         |                                                                  |         |          |           |
| 1           | Agostinho Reis                          | EDV - VIANA TRAIL                                                | M40     | 02:41:33 | 6'43"/km  |
| 2           | Daniel Fonseca Soares                   | Individual                                                       | M40     | 02:44:33 | 6'51"/km  |
| 3           | João Carlos Da Silva Dias               | MONTANHA CLUBE TRAIL RUNNING EFAPEL                              | M40     | 02:51:25 | 7'08"/km  |

| Pos | Nome                              | Equipa                                        | Escalão | Tempo    | Ritmo     |
|-----|-----------------------------------|-----------------------------------------------|---------|----------|-----------|
| 4   | Marcio Freitas                    | Dão Nelas Runners                             | M40     | 02:57:21 | 7'23"/km  |
| 5   | Marco Pacheco                     | Serra D'Aire Trail Team                       | M40     | 03:02:36 | 7'36"/km  |
| 6   | Fernando Bastos                   | MONTANHA CLUBE TRAIL RUNNING EFAPEL           | M40     | 03:03:02 | 7'37"/km  |
| 7   | Pedro Costa                       | Douroconta-Gabinete de Apoio e Contabilidade  | M40     | 03:17:07 | 8'12"/km  |
| 8   | Hélder Fernando Da Silva Isidoro  | CAOH - Clube Atlético de Oliveira do Hospital | M40     | 03:18:23 | 8'16"/km  |
| 9   | Miguel Bertolo                    | Individual                                    | M40     | 03:23:51 | 8'29"/km  |
| 10  | Rafael António Monteiro Fernandes | MONTANHA CLUBE TRAIL RUNNING EFAPEL           | M40     | 03:32:21 | 8'50"/km  |
| 11  | João Gomes                        | Esgalhada Trail Team                          | M40     | 03:33:40 | 8'54"/km  |
| 12  | Fernando Ferreira                 | Individual                                    | M40     | 03:44:19 | 9'20"/km  |
| 13  | Eugénio Dias                      | Individual                                    | M40     | 03:45:21 | 9'23"/km  |
| 14  | Bruno Miguel Faria Moreira        | Individual                                    | M40     | 03:48:05 | 9'30"/km  |
| 15  | Nuno Abel Silva                   | EDV - VIANA TRAIL                             | M40     | 03:50:06 | 9'35"/km  |
| 16  | Jorge Manuel Baptista Catorze     | MONTANHA CLUBE TRAIL RUNNING EFAPEL           | M40     | 03:51:47 | 9'39"/km  |
| 17  | Ricardo Moreira                   | Individual                                    | M40     | 03:52:58 | 9'42"/km  |
| 18  | André Gonçalo Martins Santos      | ARCD Venda da Luisa                           | M40     | 03:54:52 | 9'47"/km  |
| 19  | Hugo Carrola                      | 100Trilhos                                    | M40     | 04:01:17 | 10'03"/km |
| 20  | Pedro Manuel Da Silva Antunes     | Matilha Radical                               | M40     | 04:16:04 | 10'40"/km |
| 21  | Nuno Ribeiro                      | GRVilaverdense                                | M40     | 04:22:51 | 10'57"/km |
| 22  | Paulo Mendes                      | Dão Nelas Runners                             | M40     | 04:34:43 | 11'26"/km |
| 23  | Marco Pontes                      | Viriathvs Runners Viseu                       | M40     | 04:39:28 | 11'38"/km |

### F40

|   |                                   |                              |     |          |           |
|---|-----------------------------------|------------------------------|-----|----------|-----------|
| 1 | Sofia Lopes Roquete               | OCS - Arrábida Trail Team    | F40 | 03:25:12 | 8'33"/km  |
| 2 | Nélia Pedrosa                     | Individual                   | F40 | 04:03:28 | 10'08"/km |
| 3 | Ana Caçoete                       | ASSSCC - Ar Livre e Aventura | F40 | 04:22:08 | 10'55"/km |
| 4 | Maria Otília Da Silva Costa       | ASSSCC - Ar Livre e Aventura | F40 | 04:30:17 | 11'15"/km |
| 5 | Suzana Cristina De Oliveira Santo | ARCD Venda da Luisa          | F40 | 05:01:14 | 12'33"/km |

### M45

|    |                                |                                                                      |     |          |           |
|----|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----|----------|-----------|
| 1  | João Antunes                   | EDV - VIANA TRAIL                                                    | M45 | 03:09:12 | 7'53"/km  |
| 2  | João Paulo Oliveira Nepomuceno | Serra D'Aire Trail Team                                              | M45 | 03:16:35 | 8'11"/km  |
| 3  | Stephane Simoes                | EDV - VIANA TRAIL                                                    | M45 | 03:16:44 | 8'11"/km  |
| 4  | João Carlos Simões Marques     | Espigueiros Runners-Caparrasinha                                     | M45 | 03:20:06 | 8'20"/km  |
| 5  | Nuno Engenheiro                | ARSM-Associação Recreativa de São Miguel                             | M45 | 03:24:16 | 8'30"/km  |
| 6  | Nuno Coelho                    | ASSSCC - Ar Livre e Aventura                                         | M45 | 03:31:35 | 8'48"/km  |
| 7  | Paulo Amaral                   | AR Casaense - Escola de Atletismo de Coimbra - Intermache de Coneixa | M45 | 03:36:40 | 9'01"/km  |
| 8  | Luis Miguel Vasco              | GRVilaverdense                                                       | M45 | 03:37:27 | 9'03"/km  |
| 9  | Julio Mano                     | Grupo Desportivo Ferreirense                                         | M45 | 03:39:38 | 9'09"/km  |
| 10 | Renato Ferreira                | Viseu Running Team                                                   | M45 | 03:45:26 | 9'23"/km  |
| 11 | Filipe Vasconcelos             | VIKINGS TRAIL RUNNERS / CCR ALCABIDEQUE                              | M45 | 03:48:31 | 9'31"/km  |
| 12 | Paulo Pereira                  | -                                                                    | M45 | 03:53:00 | 9'42"/km  |
| 13 | Nuno Almeida                   | ASSSCC - Ar Livre e Aventura                                         | M45 | 04:22:03 | 10'55"/km |
| 14 | Jaime Couto                    | Individual                                                           | M45 | 04:22:19 | 10'55"/km |
| 15 | José Madeira                   | Soure Mov                                                            | M45 | 04:47:59 | 11'59"/km |
| 16 | Fernando António Abrantes Dias | Individual                                                           | M45 | 05:17:05 | 13'12"/km |

### F45

| Pos | Nome                          | Equipa                                   | Escalão | Tempo    | Ritmo     |
|-----|-------------------------------|------------------------------------------|---------|----------|-----------|
| 1   | Carla Reis                    | ARSM-Associação Recreativa de São Miguel | F45     | 03:31:48 | 8'49"/km  |
| 2   | Ana Nascimento                | Viseu Running Team                       | F45     | 03:45:40 | 9'24"/km  |
| 3   | Elisabete Maria Paulino Girão | ARCD Venda da Luisa                      | F45     | 04:44:57 | 11'52"/km |

**M50**

|   |                                    |                                          |     |          |           |
|---|------------------------------------|------------------------------------------|-----|----------|-----------|
| 1 | Paulo Santos                       | Grupo Desportivo Ferreirense             | M50 | 03:08:22 | 7'50"/km  |
| 2 | José Eduardo Coelho                | MONTANHA CLUBE TRAIL RUNNING EFAPEL      | M50 | 03:20:36 | 8'21"/km  |
| 3 | Luis Miguel Pelicano               | GRVilaverdense                           | M50 | 03:40:51 | 9'12"/km  |
| 4 | Paulo Manuel Costa                 | Individual                               | M50 | 03:49:29 | 9'33"/km  |
| 5 | António José Mendes Serra Jorge    | ACDRS QUINHENDROS                        | M50 | 03:57:17 | 9'53"/km  |
| 6 | José Francisco Pires Valadão       | C. F. Os Marialvas                       | M50 | 04:09:36 | 10'24"/km |
| 7 | Paulo Martins                      | ARSM-Associação Recreativa de São Miguel | M50 | 04:44:11 | 11'50"/km |
| 8 | Pedro António Santos Roxo Da Silva | ARCD Venda da Luisa                      | M50 | 04:44:55 | 11'52"/km |

**M55**

|   |                                         |                          |     |          |           |
|---|-----------------------------------------|--------------------------|-----|----------|-----------|
| 1 | José Manuel Jesus Zanana                | Atletismo Clube da Tocha | M55 | 03:25:12 | 8'33"/km  |
| 2 | Renato Barros                           | Individual               | M55 | 03:56:01 | 9'50"/km  |
| 3 | Vítor Reis                              | Serra D'Aire Trail Team  | M55 | 04:03:46 | 10'09"/km |
| 4 | Carlos Ferreira Simoes                  | 100Trilhos               | M55 | 04:51:31 | 12'08"/km |
| 5 | Humberto Cardoso                        | 100Trilhos               | M55 | 04:51:35 | 12'09"/km |
| 6 | Mario Rui Santos                        | Individual               | M55 | 05:12:08 | 13'00"/km |
| 7 | Mário Júlio Dos Santos Nogueira Cardoso | 100Trilhos               | M55 | 05:51:44 | 14'39"/km |

**M60**

|   |                  |                                          |     |          |           |
|---|------------------|------------------------------------------|-----|----------|-----------|
| 1 | José Alves       | Individual                               | M60 | 04:16:32 | 10'41"/km |
| 2 | Fausto Carvalho  | ARSM-Associação Recreativa de São Miguel | M60 | 04:20:58 | 10'52"/km |
| 3 | António Carvalho | SCOVENSE CARACOIS DE CORRIDA             | M60 | 05:21:04 | 13'22"/km |