



Pos	Nome	Equipa	Escalão	Tempo	Ritmo
Jun/Sen M					
1	André Ferreira	CPT Sobral de Ceira	Jun/Sen M	00:33:18	3'19"/km
2	Luís Contente	ACDRS QUINHENDROS	Jun/Sen M	00:34:19	3'25"/km
3	Ricardo Sousa	DCI/Trilhos Luso Bussaco	Jun/Sen M	00:35:12	3'31"/km
4	Carlos Costa	Escola de Atletismo de Coimbra/JPaiva	Jun/Sen M	00:36:03	3'36"/km
5	William Caetano	KALENJI TEAM DECATHLON AVEIRO	Jun/Sen M	00:36:05	3'36"/km
6	Rodrigo Rodrigues	Viriathvs Runners Viseu	Jun/Sen M	00:36:30	3'39"/km
7	João Coentrão	Grupo Recreativo Eirense	Jun/Sen M	00:36:32	3'39"/km
8	Tiago Gonçalves	Escola de Atletismo de Coimbra/JPaiva	Jun/Sen M	00:36:56	3'41"/km
9	João Gonçalves	AC VERMOIL	Jun/Sen M	00:37:54	3'47"/km
10	Aléxis Rocha	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	Jun/Sen M	00:37:54	3'47"/km
11	José Sequeira	Montanha Clube Trail Running/EFAPEL	Jun/Sen M	00:37:57	3'47"/km
12	Diogo Pimenta	DCI/Trilhos Luso Bussaco	Jun/Sen M	00:38:15	3'49"/km
13	José Pedro Galvão		Jun/Sen M	00:38:26	3'50"/km
14	Nuno Neves	Lama Solta	Jun/Sen M	00:39:19	3'55"/km
15	João Tinoco	ACDRS QUINHENDROS	Jun/Sen M	00:39:39	3'57"/km
16	Nelson Heleno	ASSSCC - Ar Livre e Aventura	Jun/Sen M	00:39:40	3'58"/km
17	Joao Pato	CluVe	Jun/Sen M	00:39:51	3'59"/km
18	Tiago Silva	Gatões BTT	Jun/Sen M	00:39:55	3'59"/km
19	Miguel Gomes	Ccr Praia de mira	Jun/Sen M	00:40:18	4'01"/km
20	João Freitas	Vikings Trail Runners / CCR Alcabideque	Jun/Sen M	00:40:43	4'04"/km
21	Nuno Marques		Jun/Sen M	00:40:48	4'04"/km
22	Luis Oliveira	Lama Solta	Jun/Sen M	00:41:05	4'06"/km
23	Telmo Santos	Vikings Trail Runners / CCR Alcabideque	Jun/Sen M	00:41:10	4'07"/km
24	João Marques		Jun/Sen M	00:41:14	4'07"/km
25	Luís Oliveira	Figueira kayak Clube	Jun/Sen M	00:41:27	4'08"/km
26	Jorge Lemos		Jun/Sen M	00:42:12	4'13"/km
27	João Alves		Jun/Sen M	00:42:21	4'14"/km
28	Rodrigo Cardoso Simões	Escola de Atletismo de Coimbra/JPaiva	Jun/Sen M	00:42:34	4'15"/km
29	Bruno Martins	Team Casmilo Trails	Jun/Sen M	00:42:38	4'15"/km
30	Ricardo Nunes	ACRM Silveirinha Grande Claras	Jun/Sen M	00:42:58	4'17"/km
31	Telmo José Cruz	FormobikeBTT&TrailRunning	Jun/Sen M	00:43:02	4'18"/km
32	Bruno Simoes		Jun/Sen M	00:43:17	4'19"/km
33	João Rui Baptista	FormobikeBTT&TrailRunning	Jun/Sen M	00:43:18	4'19"/km
34	Gil Novo Novo	Lama Solta	Jun/Sen M	00:43:31	4'21"/km
35	Pedro Jacinto	GRUPO DESPORTIVO ASSEMPARK	Jun/Sen M	00:44:07	4'24"/km
36	André Morais	LisBarro Sport Performance	Jun/Sen M	00:44:42	4'28"/km
37	Nélio Vieira	AC Batalha	Jun/Sen M	00:45:33	4'33"/km
38	João Filipe Sequeira		Jun/Sen M	00:45:55	4'35"/km
39	Brian Ferreira	ASSSCC - Ar Livre e Aventura	Jun/Sen M	00:46:08	4'36"/km
40	Vasco Gamboa	Soure Mov	Jun/Sen M	00:47:07	4'42"/km
41	Joel Pedrosa Simões		Jun/Sen M	00:47:12	4'43"/km
42	João Rainho	Inter de Limão	Jun/Sen M	00:47:36	4'45"/km
43	Telmo Baptista		Jun/Sen M	00:48:31	4'51"/km
44	João Neves	Lama Solta	Jun/Sen M	00:48:41	4'52"/km
45	André Esteves	Soure Mov	Jun/Sen M	00:49:53	4'59"/km
46	Nuno Duarte	Caminhos do diabo	Jun/Sen M	00:49:56	4'59"/km
47	Diogo Simões	Lobos da Serra - Loureiro	Jun/Sen M	00:50:56	5'05"/km
48	Óscar Cardoso		Jun/Sen M	00:51:36	5'09"/km
49	Rafael Morim		Jun/Sen M	00:52:19	5'13"/km
50	Rui Silva	Adões Trail	Jun/Sen M	00:53:26	5'20"/km



Pos	Nome	Equipa	Escalão	Tempo	Ritmo
51	Saul Leite	Correr Lisboa	Jun/Sen M	00:55:08	5'30"/km
52	João Rovira	CSKD	Jun/Sen M	00:55:11	5'31"/km
53	José Guilherme Fernandes	ARCD Venda da Luísa	Jun/Sen M	00:55:13	5'31"/km
54	José Ladeiro	FitMove	Jun/Sen M	00:55:33	5'33"/km
55	Alexandre Carreira		Jun/Sen M	00:57:16	5'43"/km
56	Vitor Neves		Jun/Sen M	00:59:22	5'56"/km
57	Marco Santos		Jun/Sen M	01:03:34	6'21"/km
58	Bruno Nunes		Jun/Sen M	01:03:34	6'21"/km
59	Sérgio Almeida		Jun/Sen M	01:04:20	6'26"/km
60	João Daniel Cruz		Jun/Sen M	01:07:44	6'46"/km

Jun/Sen F					
1	Patrícia Fernandes	Escola de Atletismo de Coimbra/JPaiva	Jun/Sen F	00:41:39	4'09"/km
2	Matilde Sanches		Jun/Sen F	00:41:51	4'11"/km
3	Adriana Coelho	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	Jun/Sen F	00:42:53	4'17"/km
4	Carla Santos	Montanha Clube Trail Running/EFAPEL	Jun/Sen F	00:47:32	4'45"/km
5	Andreia Brás	Soure Mov	Jun/Sen F	00:48:00	4'48"/km
6	Daniela Cruz Santos	Ccr Praia de mira	Jun/Sen F	00:48:06	4'48"/km
7	Joana Barraca		Jun/Sen F	00:48:31	4'51"/km
8	Marta Senos	kALENJI TEAM DECATHLON AVEIRO	Jun/Sen F	00:49:46	4'58"/km
9	Silvia Gomes		Jun/Sen F	00:49:57	4'59"/km
10	Elisa Bregieiro	Lama Solta	Jun/Sen F	00:51:11	5'07"/km
11	Ana Carolina Filipe		Jun/Sen F	00:51:44	5'10"/km
12	Cristiana Silva	Lobos da Serra - Loureiro	Jun/Sen F	00:52:36	5'15"/km
13	Joana Almeida		Jun/Sen F	00:53:30	5'21"/km
14	Ana Pinheiro	FHCoimbra	Jun/Sen F	00:55:18	5'31"/km
15	Marta Costa	Adões Trail	Jun/Sen F	00:56:15	5'37"/km
16	Adriana Almeida	Gatões BTT	Jun/Sen F	00:56:36	5'39"/km
17	Inês Oliveira	Correr Lisboa	Jun/Sen F	00:56:48	5'40"/km
18	Patrícia Gomes		Jun/Sen F	00:58:14	5'49"/km
19	Maria Inês Oliveira	Lama Solta	Jun/Sen F	00:59:11	5'55"/km
20	Carolina Rodrigues		Jun/Sen F	00:59:36	5'57"/km
21	Cátia Agostinho		Jun/Sen F	01:01:18	6'07"/km
22	Mariana Ribeiro	Lama Solta	Jun/Sen F	01:01:53	6'11"/km
23	Sandra Rito		Jun/Sen F	01:02:39	6'15"/km
24	Tânia Ribeiro		Jun/Sen F	01:02:39	6'15"/km
25	Diana Alves		Jun/Sen F	01:15:19	7'31"/km

M35					
1	Bruno Gaspar	AC VERMOIL	M35	00:33:15	3'19"/km
2	Bruno Gonçalves	Escola de Atletismo de Coimbra/JPaiva	M35	00:36:29	3'38"/km
3	Ernesto Pereira	FÁTIMA TRAIL TEAM	M35	00:36:35	3'39"/km
4	Hugo Luzio	Saca Trilhos Anadia	M35	00:38:22	3'50"/km
5	Pedro Santos	Lama Solta	M35	00:38:24	3'50"/km
6	Amílcar Brito	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M35	00:38:40	3'52"/km
7	Tiago Taborda	DCI/Trilhos Luso Bussaco	M35	00:38:41	3'52"/km
8	Luis Fernandes	Team Casmilo Trails	M35	00:39:49	3'58"/km
9	Hélder Galvão	Coimbra Trail Running	M35	00:40:03	4'00"/km
10	Ricardo Germano	CluVe	M35	00:40:27	4'02"/km
11	André Neto	Soure Mov	M35	00:42:24	4'14"/km
12	Joao Roso	Escola de Atletismo de Coimbra/JPaiva	M35	00:43:10	4'19"/km
13	Henrique Carvalho	CCDR Matas e Cipreste	M35	00:43:17	4'19"/km



Pos	Nome	Equipa	Escalão	Tempo	Ritmo
14	Hugo Bernardes	Soure Mov	M35	00:44:17	4'25"/km
15	João Dâmaso	Grupo Maravilha	M35	00:44:19	4'25"/km
16	João Marques	ARCD Venda da Luísa	M35	00:44:25	4'26"/km
17	Luis Gaspar		M35	00:45:15	4'31"/km
18	Joel Santos	ACRM Silveirinha Grande Claras	M35	00:46:07	4'36"/km
19	Filipe Carraco Cerejo	Lama Solta	M35	00:46:52	4'41"/km
20	Hugo Neves	Impact Factor	M35	00:47:52	4'47"/km
21	Vitor Parola	Impact Factor	M35	00:47:52	4'47"/km
22	Vítor Ribeiro	Los Caribeños	M35	00:47:54	4'47"/km
23	Hélder Morim		M35	00:48:57	4'53"/km
24	Marco Pascoal	Vilaventura Trail	M35	00:50:51	5'05"/km
25	Tiago Pires	ARCD Venda da Luísa	M35	00:51:44	5'10"/km
26	Pedro Marques	Lama Solta	M35	00:52:25	5'14"/km
27	Ivo Alexandre Carvalho Dos Reis		M35	00:54:17	5'25"/km
28	Edgar Gomes	Soure Mov	M35	00:54:48	5'28"/km
29	Fernando Morgado	ARCD Venda da Luísa	M35	00:55:04	5'30"/km
30	Márcio Silva		M35	00:59:13	5'55"/km
31	João Travasso	ARCD Venda da Luísa	M35	00:59:16	5'55"/km
32	Hugo Silva		M35	01:01:04	6'06"/km

F35

1	Elisabete Correia	ARCD Venda da Luísa	F35	00:52:37	5'15"/km
2	Teresa Barra		F35	00:54:35	5'27"/km
3	Helena Santos	Correr Lisboa	F35	00:58:17	5'49"/km
4	Tânia Maia	ARCD Venda da Luísa	F35	00:58:22	5'50"/km
5	Patricia Gonçalves	Lama Solta	F35	00:58:50	5'53"/km
6	Paula Simões		F35	01:00:55	6'05"/km
7	Vera Cordeiro		F35	01:04:55	6'29"/km
8	Daniela Norte		F35	01:09:06	6'54"/km

M40

1	Pedro Januário	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M40	00:33:48	3'22"/km
2	Nuno Serrada	ACBatalha	M40	00:35:10	3'31"/km
3	Rui Rodrigues	Centro de Atletismo de Tondela	M40	00:35:45	3'34"/km
4	Hugo Ramalho	Recreio Desportivo de Águeda	M40	00:36:05	3'36"/km
5	Miguel Gonçalves	AC VERMOIL	M40	00:36:57	3'41"/km
6	Márcio Filipe Simões Pereira	Escola de Atletismo de Coimbra/JPaiva	M40	00:37:00	3'42"/km
7	António Moreira	KALENJI TEAM DECATHLON AVEIRO	M40	00:39:37	3'57"/km
8	Luis Vilela	Montanha Clube Trail Running/EFAPEL	M40	00:40:43	4'04"/km
9	Tiago Roque	Lama Solta	M40	00:41:00	4'06"/km
10	José Mendes	AC VERMOIL	M40	00:41:30	4'09"/km
11	Gilberto Pereira	GRUPO DESPORTIVO ASSEMPARK	M40	00:42:08	4'12"/km
12	Carlos Patrão	Soure Mov	M40	00:42:36	4'15"/km
13	Nelson Moreira	Casa Benfica de Torres Vedras	M40	00:42:42	4'16"/km
14	Bruno Silva	ARCD Venda da Luísa	M40	00:42:45	4'16"/km
15	Rui Cadete	Lama Solta	M40	00:43:20	4'20"/km
16	Bruno B Ferreira	ACDRS QUINHENDROS	M40	00:43:56	4'23"/km
17	Nuno Figueiredo	Correr Lisboa	M40	00:44:34	4'27"/km
18	Rui Póvoa		M40	00:44:44	4'28"/km
19	José Proença	KALENJI TEAM DECATHLON AVEIRO	M40	00:45:38	4'33"/km
20	António Agostinho Taborda		M40	00:46:39	4'39"/km



Pos	Nome	Equipa	Escalão	Tempo	Ritmo
21	Ricardo Páscoa	Soure Mov	M40	00:47:10	4'43"/km
22	Vitor Cação	Gatões BTT	M40	00:47:16	4'43"/km
23	Nuno Simões	Escola de Atletismo de Coimbra/JPaiva	M40	00:47:16	4'43"/km
24	Diogo Reis	Coimbra Trail Running	M40	00:47:23	4'44"/km
25	César Tafula		M40	00:47:40	4'46"/km
26	Roberto Simões	Lobos da Serra - Loureiro	M40	00:51:28	5'08"/km
27	António Ferreira	Soure Mov	M40	00:52:42	5'16"/km
28	Ricardo Silva	Adões Trail	M40	00:53:39	5'21"/km
29	Carlos Rodrigues		M40	00:54:25	5'26"/km
30	Luís Pinto	Diabinhos de Samuel	M40	00:54:42	5'28"/km
31	Joel Baptista	Soure Mov	M40	00:56:50	5'41"/km
32	Michel Pestana		M40	00:57:15	5'43"/km
33	Marco Costa	KALENJI TEAM DECATHLON AVEIRO	M40	00:58:39	5'51"/km

M45

1	Licínio Carreira	AC VERMOIL	M45	00:36:10	3'37"/km
2	Jorge Marcelino	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M45	00:36:38	3'39"/km
3	Vitor Cardoso	Escola de Atletismo de Coimbra/JPaiva	M45	00:37:49	3'46"/km
4	Manuel Pinto	Tribo NR	M45	00:37:58	3'47"/km
5	Joaquim Quitério	AC VERMOIL	M45	00:39:25	3'56"/km
6	José Santos	AC VERMOIL	M45	00:40:21	4'02"/km
7	Salvador Silva	CF Oliveira do Douro	M45	00:41:15	4'07"/km
8	Acílio Noro	Soure Mov	M45	00:42:15	4'13"/km
9	Rui Manuel Pires Da Silva	Viriathvs Runners Viseu	M45	00:42:21	4'14"/km
10	José Simões	AAC	M45	00:42:29	4'14"/km
11	Carlos Costa		M45	00:43:19	4'19"/km
12	João Martins		M45	00:43:41	4'22"/km
13	Luc Henrietier	Escola de Atletismo de Coimbra/JPaiva	M45	00:44:24	4'26"/km
14	Luís Machado	ARCD Venda da Luísa	M45	00:44:59	4'29"/km
15	Hilario Espadilha	GRUPO DESPORTIVO ASSEMPARK	M45	00:46:11	4'37"/km
16	Paulo Curado	ARCD Venda da Luísa	M45	00:46:35	4'39"/km
17	Luís Santos	Team BolêtaRun	M45	00:46:41	4'40"/km
18	Pedro Coimbra	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M45	00:47:02	4'42"/km
19	Armando Pereira	We	M45	00:47:15	4'43"/km
20	Henrique Lavaredas	CCDR Matas e Cipreste	M45	00:47:36	4'45"/km
21	José Carlos Pereira	Pegada@Tavira	M45	00:47:59	4'47"/km
22	João Nunes		M45	00:48:20	4'50"/km
23	Carlos Ortet	GRUPO DESPORTIVO ASSEMPARK	M45	00:48:27	4'50"/km
24	António Fernandes	KALENJI TEAM DECATHLON AVEIRO	M45	00:48:30	4'51"/km
25	Pedro Marques	GRUPO DESPORTIVO ASSEMPARK	M45	00:49:16	4'55"/km
26	João Paulo Santos Fernandes	PROSISTEM	M45	00:49:53	4'59"/km
27	Vitor Marques	ARCD Venda da Luísa	M45	00:50:08	5'00"/km
28	Carlos Albuquerque	ARCD Venda da Luísa	M45	00:51:40	5'10"/km
29	Paulo Gonçalves		M45	00:51:48	5'10"/km
30	Pedro Fernandes	ACDRS QUINHENDROS	M45	00:53:20	5'20"/km
31	Nuno Fernandes		M45	00:53:39	5'21"/km
32	Rui Pires	FHCoimbra	M45	00:54:24	5'26"/km
33	João Luís Almeida Cunha Rodrigues		M45	00:54:25	5'26"/km
34	Carlos Humberto Madeira Coelho	Miro trail	M45	00:55:49	5'34"/km
35	Hugo Matos		M45	00:56:19	5'37"/km
36	Jorge Filipe		M45	00:56:38	5'39"/km



Pos	Nome	Equipa	Escalão	Tempo	Ritmo
37	Filipe Braz		M45	00:58:15	5'49"/km
38	José Quadrado	Tribo NR	M45	00:59:56	5'59"/km
39	Nuno Alves	CASA DO BENFICA DE CONDEIXA	M45	01:02:39	6'15"/km
40	António Sousa	Os Papa Milhas	M45	01:06:14	6'37"/km
41	Nelson Gaspar	ARCD Venda da Luísa	M45	01:06:49	6'40"/km
42	Daniel Antunes	ACDRS QUINHENDROS	M45	01:07:20	6'44"/km

M50

1	António Ferreira	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M50	00:37:35	3'45"/km
2	José António Pereira Martins	Viriathvs Runners Viseu	M50	00:39:35	3'57"/km
3	Ricardo Saraiva	Grupo Recreativo Eirense	M50	00:39:48	3'58"/km
4	Paulo Garcia	Escola de Atletismo de Coimbra/JPaiva	M50	00:39:59	3'59"/km
5	Juan José González		M50	00:40:30	4'03"/km
6	Leonel Sousa		M50	00:40:47	4'04"/km
7	João Marcelino	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M50	00:42:05	4'12"/km
8	Jose Pires		M50	00:42:41	4'16"/km
9	António Ferreira	Lobos da Serra - Loureiro	M50	00:42:44	4'16"/km
10	Paulo Monteiro	Desportivo Moitense	M50	00:42:47	4'16"/km
11	Ernesto Nabeiro	Soure Mov	M50	00:43:02	4'18"/km
12	Jucelino Monteiro	Desportivo Moitense	M50	00:43:33	4'21"/km
13	António Ribeiro		M50	00:43:49	4'22"/km
14	Vitor Lopes	AC VERMOIL	M50	00:43:49	4'22"/km
15	Amílcar Costa	ACRM Silveirinha Grande Claras	M50	00:44:13	4'25"/km
16	Luís Silva	ACRM Silveirinha Grande Claras	M50	00:44:33	4'27"/km
17	Carlos Gaspar		M50	00:47:12	4'43"/km
18	Jose Basilio Simoes	ARCD Venda da Luísa	M50	00:47:22	4'44"/km
19	João Luis Santos		M50	00:53:05	5'18"/km
20	Rui Carlos Correia	kALENJI TEAM DECATHLON AVEIRO	M50	00:53:21	5'20"/km
21	Jorge Ribeiro	R G Levanta Poeira	M50	00:53:48	5'22"/km
22	Pedro Roque	Os Papa Milhas	M50	00:53:54	5'23"/km
23	Lino Carraco	ACRM Silveirinha Grande Claras	M50	00:54:26	5'26"/km
24	Paulo Santos		M50	00:59:46	5'58"/km
25	Vitor Gariso	Soure Mov	M50	01:02:57	6'17"/km
26	António Matos	kALENJI TEAM DECATHLON AVEIRO	M50	01:04:17	6'25"/km
27	João Cruz		M50	01:07:44	6'46"/km

M55

1	Mário Silva Mourão	Acrs Desterro napo	M55	00:36:14	3'37"/km
2	Adérito Fontes	Escola de Atletismo de Coimbra/JPaiva	M55	00:36:28	3'38"/km
3	António Velha	GRUPO DESPORTIVO ASSEMPARK	M55	00:40:48	4'04"/km
4	David Patricio	CPT Sobral de Ceira	M55	00:41:30	4'09"/km
5	Carlos Simões	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M55	00:41:31	4'09"/km
6	Mário Carapinheiro	AAC	M55	00:41:34	4'09"/km
7	Francisco Ferreira		M55	00:41:55	4'11"/km
8	Rui Dinis	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M55	00:42:03	4'12"/km
9	Manuel Machado	GRUPO DESPORTIVO ASSEMPARK	M55	00:42:41	4'16"/km
10	Arcides Simões	Viriathvs Runners Viseu	M55	00:43:21	4'20"/km
11	Fernando Morais	Saca Trilhos Anadia	M55	00:44:29	4'26"/km
12	José Silva	Viriathvs Runners Viseu	M55	00:45:31	4'33"/km
13	José Canha	GRUPO DESPORTIVO ASSEMPARK	M55	00:46:37	4'39"/km
14	Vitor Gomes	CluVe	M55	00:46:54	4'41"/km
15	Miguel Coimbra	Grupo Recreativo Eirense	M55	00:47:06	4'42"/km



Pos	Nome	Equipa	Escalão	Tempo	Ritmo
16	Arlindo Neves	ARCD Venda da Luísa	M55	00:48:19	4'49"/km
17	Carlos Lobo		M55	00:48:49	4'52"/km
18	José Goes	ACRM Silveirinha Grande Claras	M55	00:49:52	4'59"/km
19	José Fernandes	ARCD Venda da Luísa	M55	00:51:25	5'08"/km
20	Carlos Barroso		M55	00:52:55	5'17"/km
21	Jorge Cordeiro	Soure Mov	M55	00:53:51	5'23"/km
22	Carlos Grácio	Os Galgos de Tancos	M55	01:01:51	6'11"/km

M60

1	Manuel Lino	DCI/Trilhos Luso Bussaco	M60	00:40:49	4'04"/km
2	Manuel Sá	GRUPO DESPORTIVO ASSEMPARK	M60	00:42:27	4'14"/km
3	Manuel Ferreira	ADRM	M60	00:42:46	4'16"/km
4	Fernando Alhau	Coimbra Trail Running	M60	00:45:24	4'32"/km
5	Helder Araújo		M60	00:45:48	4'34"/km
6	José Maçarria	Maresia Bar	M60	00:45:50	4'35"/km
7	João Sintra	ACRM Silveirinha Grande Claras	M60	00:49:54	4'59"/km
8	João Manuel Rodrigues Barroco	GRUPO DESPORTIVO ASSEMPARK	M60	00:51:26	5'08"/km
9	Celestino Marques	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M60	00:53:29	5'20"/km
10	Eugénio Nebdes	AC VERMOIL	M60	00:54:13	5'25"/km
11	Santos Mota	Soure Mov	M60	00:56:49	5'40"/km
12	Jorge Justo	CPT Sobral de Ceira	M60	00:56:57	5'41"/km
13	Lucídio Dias	ACRM Silveirinha Grande Claras	M60	00:59:06	5'54"/km
14	António Seródio	Soure Mov	M60	01:00:21	6'02"/km
15	Augusto Costa	KALENJI TEAM DECATHLON AVEIRO	M60	01:14:57	7'29"/km

M65

1	Licínio Pereira	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M65	00:39:37	3'57"/km
2	Manuel Fernando		M65	00:46:54	4'41"/km
3	Valter Jacinto	GRUPO DESPORTIVO ASSEMPARK	M65	00:50:54	5'05"/km
4	Jorge Ramos	ACDRS QUINHENDROS	M65	00:51:06	5'06"/km
5	Elias Leitão		M65	00:53:00	5'18"/km
6	João Graca	ACRM Silveirinha Grande Claras	M65	00:53:30	5'21"/km
7	Antonio Tafula		M65	00:53:40	5'22"/km
8	Henrique Conceição	Viseu 360	M65	00:54:22	5'26"/km
9	Antonio Carvalho	GRUPO DESPORTIVO ASSEMPARK	M65	01:00:53	6'05"/km
10	Alfredo Santos	AC VERMOIL	M65	01:01:40	6'10"/km
11	Manuel Cordeiro		M65	01:14:56	7'29"/km

F40

1	Joana Da Cunha		F40	00:44:03	4'24"/km
2	Filomena Carvalho	Lama Solta	F40	00:50:16	5'01"/km
3	Aldina Ferreira	We	F40	00:50:24	5'02"/km
4	Jacinta Manata	Adões Trail	F40	00:51:49	5'10"/km
5	Isabel Barreiro	ARCD Venda da Luísa	F40	00:52:55	5'17"/km
6	Gabriela Carraco	ACRM Silveirinha Grande Claras	F40	00:56:29	5'38"/km
7	Telma Costa	Adões Trail	F40	00:59:18	5'55"/km
8	Judite Roque	Lama Solta	F40	01:00:27	6'02"/km
9	Dora Dinis		F40	01:03:54	6'23"/km
10	Elisabete Carreira	Soure Mov	F40	01:06:35	6'39"/km
11	Regina Marvão	KALENJI TEAM DECATHLON AVEIRO	F40	01:08:06	6'48"/km
12	Diana Pereira	KALENJI TEAM DECATHLON AVEIRO	F40	01:08:07	6'48"/km
13	Carla Costa		F40	01:09:25	6'56"/km



Pos	Nome	Equipa	Escalão	Tempo	Ritmo
14	Joana Casquilho		F40	01:16:14	7'37"/km
F45					
1	Sandra Simões	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	F45	00:48:22	4'50"/km
2	Emanuela Simões	AC VERMOIL	F45	00:49:13	4'55"/km
3	Sónia Farto	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	F45	00:49:43	4'58"/km
4	Liliana Silva	CPT Sobral de Ceira	F45	00:51:17	5'07"/km
5	Sara Martins	CluVe	F45	00:52:05	5'12"/km
6	Catarina Cordeiro	Soure Mov	F45	00:54:57	5'29"/km
7	Marta Serralheiro	Soure Mov	F45	00:55:37	5'33"/km
8	Anabela Fonseca		F45	00:56:34	5'39"/km
9	Nelia Jesus	Gatões BTT	F45	00:56:52	5'41"/km
10	Maria João Benquerença	ARCD Venda da Luísa	F45	00:57:42	5'46"/km
11	Eduarda Vinagre	KALENJI TEAM DECATHLON AVEIRO	F45	00:58:02	5'48"/km
12	Ondina Leal	ACRM Silveirinha Grande Claras	F45	00:58:51	5'53"/km
13	Anabela Paiva	CSKD	F45	00:59:10	5'55"/km
14	Olga Caramelo		F45	00:59:36	5'57"/km
15	Judite Duarte	ARCD Venda da Luísa	F45	01:02:26	6'14"/km
16	Alda Santos	Soure Mov	F45	01:03:50	6'23"/km
17	Edite Fernandes	KALENJI TEAM DECATHLON AVEIRO	F45	01:05:56	6'35"/km
18	Paula Tavares	Os Papa Milhas	F45	01:07:53	6'47"/km
19	Ana Ribeiro	KALENJI TEAM DECATHLON AVEIRO	F45	01:13:57	7'23"/km
20	Ana Ferreira		F45	01:15:47	7'34"/km
F50					
1	Helena Henriques	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	F50	00:50:44	5'04"/km
2	Laurinda Pereira	CSKD	F50	00:58:04	5'48"/km
3	Cláudia Pimentel	CF Oliveira do Douro	F50	00:58:17	5'49"/km
4	Jacqueline Dias	Tribo NR	F50	00:59:49	5'58"/km
5	Madalena Jesus Correia	KALENJI TEAM DECATHLON AVEIRO	F50	01:00:07	6'00"/km
6	Nélia Matos	CSKD	F50	01:03:22	6'20"/km
F55					
1	Esmeralda Fiúza	Lobos da Serra - Loureiro	F55	00:48:05	4'48"/km
2	Odeta Cruz		F55	00:52:04	5'12"/km
3	Antónia Abrantes	CluVe	F55	00:54:45	5'28"/km
4	Rosália Duarte	Soure Mov	F55	00:57:25	5'44"/km
5	Isabel Ventura	Tribo NR	F55	01:00:28	6'02"/km
6	Helena Grácio	Os Galgos de Tancos	F55	01:03:32	6'21"/km
F60					
1	Helena Mourão Mourão	Acrs Desterro napo	F60	00:48:08	4'48"/km
2	Filomena Trindade	KALENJI TEAM DECATHLON AVEIRO	F60	00:56:00	5'36"/km