



Pos.	Name	Bib	Club	Time
Geral				
1	BRUNO GASPAR	85	AC VERMOIL	00:33:15
2	André Ferreira	328	CPT Sobral de Ceira	00:33:18
3	PEDRO JANUÁRIO	132	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	00:33:48
GeralM				
1	BRUNO GASPAR	85	AC VERMOIL	00:33:15
2	André Ferreira	328	CPT Sobral de Ceira	00:33:18
3	PEDRO JANUÁRIO	132	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	00:33:48
GeralF				
1	Patrícia Fernandes	1	Escola de Atletismo de Coimbra/JPaiva	00:41:39
2	Matilde Sanches	255		00:41:51
3	ADRIANA COELHO	142	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	00:42:53
Jun/Sen M				
1	André Ferreira	328	CPT Sobral de Ceira	00:33:18
2	Luís Contente	2	ACDRS QUINHENDROS	00:34:19
3	Ricardo Sousa	27	DCI/Trilhos Luso Bussaco	00:35:12
Jun/Sen F				
1	Patrícia Fernandes	1	Escola de Atletismo de Coimbra/JPaiva	00:41:39
2	Matilde Sanches	255		00:41:51
3	ADRIANA COELHO	142	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	00:42:53
M35				
1	BRUNO GASPAR	85	AC VERMOIL	00:33:15
2	Bruno Gonçalves	3	Escola de Atletismo de Coimbra/JPaiva	00:36:29
3	Ernesto Pereira	71	FÁTIMA TRAIL TEAM	00:36:35
F35				
1	Elisabete Correia	376	ARCD Venda da Luísa	00:52:37
2	Teresa Barra	253		00:54:35
3	Helena Santos	125	Correr Lisboa	00:58:17
M40				
1	PEDRO JANUÁRIO	132	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	00:33:48
2	Nuno Serrada	390	ACBatalha	00:35:10
3	Rui Rodrigues	6	Centro de Atletismo de Tondela	00:35:45
F40				
1	Joana da Cunha	382		00:44:03
2	Filomena Carvalho	107	Lama Solta	00:50:16
3	Aldina Ferreira	32	We	00:50:24
M45				
1	LICÍNIO CARREIRA	147	AC VERMOIL	00:36:10
2	JORGE MARCELINO	131	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	00:36:38
3	Vitor Cardoso	346	Escola de Atletismo de Coimbra/JPaiva	00:37:49
F45				
1	SANDRA SIMÕES	301	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	00:48:22
2	EMANUELA SIMÕES	146	AC VERMOIL	00:49:13
3	SÓNIA FARTO	141	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	00:49:43



Pos.	Name	Bib	Club	Time
M50				
1	ANTÓNIO FERREIRA	133	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	00:37:35
2	José António Pereira Martins	68	Viriathvs Runners Viseu	00:39:35
3	RICARDO SARAIVA	159	Grupo Recreativo Eirense	00:39:48
F50				
1	HELENA HENRIQUES	140	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	00:50:44
2	Laurinda Pereira	263	CSKD	00:58:04
3	Cláudia Pimentel	156	CF Oliveira do Douro	00:58:17
M55				
1	Mário Silva Mourão	54	Acrs Desterro napo	00:36:14
2	Adérito Fontes	272	Escola de Atletismo de Coimbra/JPaiva	00:36:28
3	António Velha	245	GRUPO DESPORTIVO ASSEMPARK	00:40:48
F55				
1	Esmeralda Fiúza	281	Lobos da Serra - Loureiro	00:48:05
2	Odeta Cruz	158		00:52:04
3	Antónia Abrantes	184	CluVe	00:54:45
M60				
1	Manuel Lino	354	DCI/Trilhos Luso Bussaco	00:40:49
2	Manuel Sá	244	GRUPO DESPORTIVO ASSEMPARK	00:42:27
3	Manuel Ferreira	303	ADRM	00:42:46
F60				
1	Helena Mourão Mourão	55	Acrs Desterro napo	00:48:08
2	filomena trindade	198	KALENJI TEAM DECATHLON AVEIRO	00:56:00
M65				
1	LICÍNIO PEREIRA	139	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	00:39:37
2	Manuel Fernando	280		00:46:54
3	Valter Jacinto	114	GRUPO DESPORTIVO ASSEMPARK	00:50:54