

Pos	Nome	Equipa	Escalão	Tempo	Ritmo
MSenior					
1	Tiago Duarte	Atletismo Clube da Tocha	MSenior	01:14:56	4'24"/km
2	José Sousa	João Silva CCR Praia de Mira	MSenior	01:14:56	4'24"/km
3	Paulo Neves	GRVilaverdense	MSenior	01:15:08	4'25"/km
4	Bruno Andrade	GRVilaverdense	MSenior	01:18:09	4'35"/km
5	Bruno Gonçalves	A. R. Casaense/Escola de Atletismo de Coimbra/Intermarché Condeixa	MSenior	01:21:21	4'47"/km
6	Edgar Espírito Santo	AGM Team Running	MSenior	01:21:26	4'47"/km
7	Ricardo Santos	ACDRS QUINHENDROS	MSenior	01:22:18	4'50"/km
8	Diogo Almeida Oliveira	Grupo Desportivo Ferreirense	MSenior	01:24:22	4'57"/km
9	João Freitas	VIKINGS TRAIL RUNNERS / CCR ALCABIDEQUE	MSenior	01:26:11	5'04"/km
10	Joel Silva Dinis	Grupo Desportivo Ferreirense	MSenior	01:26:28	5'05"/km
11	Diogo Miranda	Atletismo Clube da Tocha	MSenior	01:28:01	5'10"/km
12	Nelson Heleno	ASSSCC - Ar Livre e Aventura	MSenior	01:30:07	5'18"/km
13	Luis Rodrigues	CPTSC	MSenior	01:31:03	5'21"/km
14	Fábio Filipe Gonçalves Fernandes	ARCD Venda da Luisa	MSenior	01:33:27	5'29"/km
15	João Tinoco	ACDRS QUINHENDROS	MSenior	01:33:52	5'31"/km
16	Ricardo Girio	Montanha Clube Trailrunning/EFAPEL	MSenior	01:34:07	5'32"/km
17	Jorge Simões	Gatões BTT	MSenior	01:34:21	5'33"/km
18	Rafael Figueiredo	GRVilaverdense	MSenior	01:35:18	5'36"/km
19	Telmo Santos	VIKINGS TRAIL RUNNERS / CCR ALCABIDEQUE	MSenior	01:35:50	5'38"/km
20	Vasco André Ralha De Vasconcelos	Individual	MSenior	01:37:00	5'42"/km
21	Hugo Pagaino	Individual	MSenior	01:37:01	5'42"/km
22	Silvio Marques	Individual	MSenior	01:40:29	5'54"/km
23	Eduardo Costa	Individual	MSenior	01:40:47	5'55"/km
24	Pedro Raposo	Individual	MSenior	01:41:39	5'58"/km
25	Tiago Simões	ACDRS QUINHENDROS	MSenior	01:43:21	6'04"/km
26	João Grou	Grupo Desportivo Ferreirense	MSenior	01:43:25	6'05"/km
27	Antonio Miguel Rodrigues Nogueira	Individual	MSenior	01:43:34	6'05"/km
28	Paulo Fernandes	Gatões BTT	MSenior	01:46:33	6'16"/km
29	Edgar Azenha	Individual	MSenior	01:47:07	6'18"/km
30	Bruno Calisto	ZukaTuga	MSenior	01:49:47	6'27"/km
31	Nuno Manco	Individual	MSenior	01:51:55	6'35"/km
32	Fábio Costa	Individual	MSenior	01:52:13	6'36"/km
33	Vasco Gamboa	Soure Mov	MSenior	01:55:42	6'48"/km
34	Nuno Tiago Santos Pires	ARCD Venda da Luisa	MSenior	02:00:39	7'05"/km
35	Tiago Jegundo	Individual	MSenior	02:11:19	7'43"/km
36	Vitor Pleno	CPTSC	MSenior	02:11:49	7'45"/km
37	Diogo Alves	VIKINGS TRAIL RUNNERS / CCR ALCABIDEQUE	MSenior	02:14:08	7'53"/km
38	João Pedro Da Silva Dâmaso	Individual	MSenior	02:29:35	8'47"/km

FSenior					
1	Vânia Paixão	ACDRS QUINHENDROS	FSenior	01:54:00	6'42"/km
2	Joana Dionísio	Soure Mov	FSenior	01:56:05	6'49"/km
3	Tânia Andreia De Jesus Simões	SCPOVENSE CARACOIS DE CORRIDA	FSenior	02:09:19	7'36"/km
4	Mariana Vasconcelos	Individual	FSenior	02:11:18	7'43"/km
5	Daniela Gonçalves	VIKINGS TRAIL RUNNERS / CCR ALCABIDEQUE	FSenior	02:14:06	7'53"/km
6	Ana Ferreira	ASSSCC - Ar Livre e Aventura	FSenior	02:38:45	9'20"/km

M40					
------------	--	--	--	--	--

Pos	Nome	Equipa	Escalão	Tempo	Ritmo
1	Alex Silva	Talentos Objetivos	M40	01:17:14	4'32"/km
2	João Silva	ACDRS QUINHENDROS	M40	01:20:19	4'43"/km
3	Márcio Flório	ARSM-Associação Recreativa de São Miguel	M40	01:32:28	5'26"/km
4	José Machado	ASSSCC - Ar Livre e Aventura	M40	01:34:57	5'35"/km
5	Arnaldo Ferreira	Atletismo Clube da Tocha	M40	01:36:05	5'39"/km
6	Márcio Rodrigues	ACDRS QUINHENDROS	M40	01:36:30	5'40"/km
7	Vitor Cação	Gatões BTT	M40	01:36:30	5'40"/km
8	Pedro Figueiredo	ZukaTuga	M40	01:38:44	5'48"/km
9	Ricardo Pereira	Grupo Desportivo Ferreirense	M40	01:41:06	5'56"/km
10	Nuno Ribeiro	GRVilaverdense	M40	01:43:33	6'05"/km
11	Bruno B Ferreira	ACDRS QUINHENDROS	M40	01:44:38	6'09"/km
12	Romeu Vasconcelos	Individual	M40	01:51:07	6'32"/km
13	João Pedro Gírio De Carvalho	Montanha Clube Trailrunning/EFAPEL	M40	01:55:59	6'49"/km
14	Pedro Abreu	Try To Stop Us / LisTer Team	M40	02:19:14	8'11"/km

F40

1	Ana Caçoete	GRVilaverdense	F40	01:43:32	6'05"/km
2	Ana Luísa Branco Fernandes	ARCD Venda da Luisa	F40	01:44:59	6'10"/km
3	Gabriela Oliveira	ASSSCC - Ar Livre e Aventura	F40	01:56:13	6'50"/km
4	Otilia Costa	ASSSCC - Ar Livre e Aventura	F40	02:01:57	7'10"/km
5	Catarina Marques	ASSSCC - Ar Livre e Aventura	F40	02:07:22	7'29"/km
6	Sandra Ângelo	ASSSCC - Ar Livre e Aventura	F40	02:08:07	7'32"/km
7	Eva Moutinho	ACDRS QUINHENDROS	F40	02:11:22	7'43"/km
8	Ana Marins	ACDRS QUINHENDROS	F40	02:16:42	8'02"/km
9	Anabela Almeida	ASSSCC - Ar Livre e Aventura	F40	02:16:42	8'02"/km
10	Sara Oliveira	Individual	F40	02:24:08	8'28"/km
11	Vania Ladeiro	GRVilaverdense	F40	02:29:27	8'47"/km

M45

1	Ricardo Aguiar	A. R. Casaense/Escola de Atletismo de Coimbra/Intermarché Condeixa	M45	01:22:59	4'52"/km
2	Paulo Amaral	A. R. Casaense/Escola de Atletismo de Coimbra/Intermarché Condeixa	M45	01:26:45	5'06"/km
3	João Simões	Individual	M45	01:26:52	5'06"/km
4	Vitor Chagas	Individual	M45	01:29:51	5'17"/km
5	Nuno Engenheiro	ARSM-Associação Recreativa de São Miguel	M45	01:29:58	5'17"/km
6	Marco António Correia Rodrigues	ARSM-Associação Recreativa de São Miguel	M45	01:30:00	5'17"/km
7	Filipe Jose Ralha De Vasconcelos	VIKINGS TRAIL RUNNERS / CCR ALCABIDEQUE	M45	01:34:35	5'33"/km
8	Júlio Mano	Grupo Desportivo Ferreirense	M45	01:34:54	5'34"/km
9	João Loureiro	GRVilaverdense	M45	01:36:14	5'39"/km
10	António José Silva Santos	ACDRS QUINHENDROS	M45	01:38:44	5'48"/km
11	Nelson Azenha	GRVilaverdense	M45	01:42:12	6'00"/km
12	Rui Varanda	Individual	M45	01:45:47	6'13"/km
13	Paulo Lopes	Soure Mov	M45	01:50:37	6'30"/km
14	Henrique Dos Santos Fernandes	AGM Team Running	M45	01:52:13	6'36"/km
15	Vitor Santos	GRVilaverdense	M45	01:59:10	7'00"/km
16	Paulo Pereira	GRVilaverdense	M45	02:02:51	7'13"/km
17	David Mendes	GRVilaverdense	M45	02:02:52	7'13"/km
18	José Simão	ACDRS QUINHENDROS	M45	02:06:17	7'25"/km
19	Jorge Miguel Santos Costa	Individual	M45	02:09:14	7'36"/km
20	Jorge Santos	AGM Team Running	M45	02:09:32	7'37"/km

Pos	Nome	Equipa	Escalão	Tempo	Ritmo
21	Jorge Laranjeiro	Individual	M45	02:13:36	7'51"/km
22	Nuno Alves	Casa do Benfica de Condeixa	M45	02:42:05	9'32"/km

F45

1	Liliana Silva	Individual	F45	02:01:51	7'10"/km
2	Fátima Oliveira	GRVilaverdense	F45	02:02:51	7'13"/km
3	Ana Oliveira	SCPOVENSE CARACOIS DE CORRIDA	F45	02:13:27	7'51"/km
4	Nelia Jesus	Gatões BTT	F45	02:16:58	8'03"/km
5	Grça Maria Martins Simões	ARCD Venda da Luisa	F45	02:24:36	8'30"/km
6	Dora Dourado	Grupo Desportivo Ferreirense	F45	02:25:04	8'32"/km
7	Fernanda Freitas	GRVilaverdense	F45	02:29:27	8'47"/km

M50

1	Orlando Pires	ACDRS QUINHENDROS	M50	01:26:49	5'06"/km
2	Fernando Cruz De Jesus	Atletismo Clube da Tocha	M50	01:31:12	5'21"/km
3	António José M. Serra Jorge	ACDRS QUINHENDROS	M50	01:35:05	5'35"/km
4	José Correia	ARSM-Associação Recreativa de São Miguel	M50	01:35:33	5'37"/km
5	Carlos Manuel Lopes Quinteiro	ARCD Venda da Luisa	M50	01:37:15	5'43"/km
6	Mario Neves	GRVilaverdense	M50	01:41:20	5'57"/km
7	Augusto Silva	Abutres	M50	01:44:54	6'10"/km
8	José Cardoso	Individual	M50	01:53:54	6'42"/km
9	Paulo Martins	ARSM-Associação Recreativa de São Miguel	M50	01:56:20	6'50"/km
10	Arlindo Oliveira Neves	ARCD Venda da Luisa	M50	02:02:33	7'12"/km
11	Rui Faria	Casa do Benfica da Figueira da Foz	M50	02:11:17	7'43"/km

F50

1	Anabela Fonseca	Grupo Desportivo Ferreirense	F50	01:51:53	6'34"/km
2	Isabel Gomes	GRVilaverdense	F50	02:41:09	9'28"/km
3	Fátima Cabeço	GRVilaverdense	F50	02:42:04	9'32"/km

M60

1	Pedro Sousa	Palmelense F. Clube	M60	01:46:49	6'17"/km
2	Manuel Fernandes	GRVilaverdense	M60	01:52:14	6'36"/km
3	Joaquim Almeida	Coimbra Trail Running	M60	01:53:15	6'39"/km
4	Américo Grou	GRVilaverdense	M60	01:55:33	6'47"/km
5	Jorge Ramos	ACDRS QUINHENDROS	M60	02:00:07	7'03"/km
6	José Guerra	GRVilaverdense	M60	02:29:33	8'47"/km