



III TRAIL DA BASE AÉRE DA OTA - CFMTFA

PROVA DE 15 Kms

22. Setembro. 2019



CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL

Dor	Tempo	Atleta	Clube	Escalão	Cls E	Cls G
368	1.07,05	João Caetano	Vitória FC	M40	1º	1º
464	1.09,45	Carlos Oliveira	Associação Vale Grande	M40	2º	2º
444	1.10,22	Mário Teixeira	AR Casaense/EAC/Int. Condeixa	M40	3º	3º
272	1.11,09	Fernando Baptista	SR Camarnal	M40	4º	4º
166	1.12,19	António Silva	Matilha Radical	M40	5º	5º
308	1.12,53	Gongas	ART&LAMA	SenM	1º	6º
435	1.13,17	Júlio Finote	CCD Sintrense	M50	1º	7º
344	1.13,27	José Luis Teixeira	Individual	M50	2º	8º
205	1.13,31	Joaquim Alexandre	Alcobela	M50	3º	9º
434	1.14,49	Mário Silva	ART&LAMA	SenM	2º	10º
428	1.15,22	Filipe Ramalho	Correr Soc. Rec. da Granja	SenM	3º	11º
376	1.17,14	Nuno Martins	Individual	SenM	4º	12º
349	1.17,34	Miguel Bartolo	Sabores do Paço/Zatopeques	SenM	5º	13º
131	1.18,40	Jorge Sirgado	Os Matrecos	M50	4º	14º
263	1.18,43	Paulo Gonçalves	Housemartins Belas	M40	6º	15º
213	1.19,08	Nuno Rodrigues	JAVALLIS, Amizade e Glória	M40	7º	16º
103	1.19,27	César Silva	Guerreiro	SenM	6º	17º
450	1.19,43	Paulo Nunes	Individual	SenM	7º	18º
42	1.19,55	JOÃO PAULO MAIA	Falcões Selvagens	M50	5º	19º
264	1.20,00	Nuno Ramos	Individual	SenM	8º	20º
84	1.21,02	David Palmeiro	Montes Saloios Trail Team	M50	6º	21º
114	1.21,11	Carlos Silva	Individual	M40	8º	22º
211	1.21,30	Marco Nazaré	Sabores do Paço/Zatopeques	M40	9º	23º
113	1.22,39	Bruno Amaro	Run For Friends	M40	10º	24º
258	1.2,10	Jorge Oliveira	Individual	SenM	9º	25º
132	1.24,54	José Guimas	Os Matrecos	M50	7º	26º
465	1.25,53	Bruno Manuel B Ferreira	Associação Vale Grande	SenM	10º	27º
221	1.26,12	Armando Reis	Housemartins Belas	M40	11º	28º
219	1.26,56	Ricardo Jorge	ETX	SenM	11º	29º
77	1.27,18	Luis Firmino	Individual	SenM	12º	30º
373	1.27,30	Joaquim Costa	Individual	M50	8º	31º
181	1.28,00	Bruno Duarte	Os Primos	M40	12º	32º
170	1.28,09	José Almeida	Individual	M40	13º	33º
375	1.28,45	Joaquim Jesus	SR Camarnal	M50	9º	34º
327	1.28,45	Gonçalo Martins	CA do Trigache	SenM	13º	35º
15	1.28,49	Diogo Clara	CCD SINTRENSE	SenM	14º	36º
165	1.28,54	José Tomás	Montes Saloios Trail Team	M40	14º	37º
300	1.29,04	David Soares	Individual	SenM	15º	38º
254	1.29,36	Luis Miguel Oliveira Eanes	Individual	M40	15º	39º
345	1.29,55	Nuno Cortesão	EAC/Intermarché Condeixa	M40	16º	40º

162	1.30,09	José Serafim	GAAtletismo Vila F Xira	M60	1°	41°
239	1.30,09	Lucio Basilio	AZA-Azambuja com Alma	M60	2°	42°
133	1.30,19	Aurélio Rodrigues	Os Matrecos	M50	10°	43°
350	1.30,26	Hugo Henriques	SR Camarnal	M40	17°	44°
29	1.30,29	DIOGO PEREIRA	Individual	SenM	16°	45°
289	1.30,41	Paulo Costa	Natureza Ensina	M50	11°	46°
117	1.30,45	Carlos Bruno Grade	GDR Manique de Cima	M40	18°	47°
297	1.30,56	Luis Almeida	Montes Saloios Trail Team	M40	19°	48°
226	1.31,04	Paulo Manaças	Individual	M40	20°	49°
306	13.108	Albertino Neto	Correr Soc. Rec. da Granja	M40	21°	50°
369	1.31,10	António Trigueiro	Falcões Selvagens	M40	22°	51°
130	1.31,11	Paulo Gualdino	Individual	M40	23°	52°
17	1.31,20	ARTUR BASÍLIO	O Praticante	M40	24°	53°
400	1.31,41	Marques da Costa	GAAtletismo Vila F Xira	M60	3°	54°
329	1.32,14	João Apolinário	42Run	M40	25°	55°
256	1.32,22	Afonso Veríssimo	AMCF - Arrábida Trail Team	SenM	17°	56°
208	1.33,06	Hugo Carvalho	Individual	M40	26°	57°
71	1.33,17	Luis Franco	Housemartins Belas	M40	27°	58°
304	1.33,42	Marco Palma	Falcões Selvagens	SenM	18°	59°
244	1.33,45	Miguel Costa	Falcões Selvagens	M40	28°	60°
79	1.33,55	Paula Trindade	Individual	F40	1°	61°
25	1.34,12	BRUNO LEAL	Individual	SenM	19°	62°
27	1.34,12	BRUNO SANTOS	Individual	SenM	20°	63°
260	1.34,26	Nuno Mendes	Carcoletas do Asfalto	SenM	21°	64°
157	1.34,26	Rui Pereira	AGP Auto	SenM	22°	65°
311	1.34,34	Tomás Martins	Individual	SenM	23°	66°
115	1.35,17	Tiago Oliveira	Kal's Machines	SenM	24°	67°
67	1.35,26	BRUNO SANTOS	Falcões Selvagens	M40	29°	68°
241	1.35,43	Francisco Dionísio	TFM	M40	30°	69°
370	1.35,57	Rui Mineiro	Hipoloeste Full Energy	M40	31°	70°
319	1.36,15	Pedro Neves	42Run	SenM	25°	71°
200	1.36,52	Pedro Vitorino	#passoapasso-Runners Pontével	SenM	26°	72°
457	1.36,53	Francisco Monteiro	#passoapasso-Runners Pontével	M40	32°	73°
136	1.37,03	Ivo Vieira	Individual	SenM	27°	74°
307	1.37,05	Nelson José	Correr Soc. Rec. da Granja	M40	33°	75°
326	1.37,06	Nuno Batista	42Run	M40	34°	76°
323	1.37,49	Nuno Calisto	CCD O ALVITEJO	M40	35°	77°
66	1.37,52	ANTÓNIO BATISTA	Falcões Selvagens	M50	12°	78°
44	1.37,57	Nuno Cordeiro	Falcões Selvagens	M40	36°	79°
30	1.38,08	Rui Cruz	BetoMILHAS	M40	37°	80°
285	1.38,09	Henrique Miguel M Martin	CA do Trigache	SenM	28°	81°
372	1.38,29	Igor E I Oliveira Santos	Individual	SenM	29°	82°
180	1.38,43	Nuno Lopes	FC Estrelas Lisboa	M40	38°	83°
51	1.38,54	JOÃO SANTOS	Falcões Selvagens	M50	13°	84°
62	1.39,01	FILIPPE GARRANAS	Falcões Selvagens	SenM	30°	85°

441	1.39,05	Miguel Alexandre Campos	Falcões Selvagens	M40	39°	86°
99	1.39,21	Francisco Alqueidão	Individual	M50	14°	87°
338	1.39,41	Félix Martins	Individual	M40	40°	88°
299	1.39,50	Helena Henriques	IDV	F50	1°	89°
360	1.40,00	Pedro Santos	Montes Saloios Trail Team	M40	41°	89°
440	1.40,03	Paulo Jorge S Almeida	EA Montijo	SenM	31°	90°
237	1.40,10	Helena Taube	Lusco-Fusco Runners	F40	2°	91°
92	1.40,29	Pedro Correia	Lusco-Fusco Runners	M40	42°	92°
357	1.40,29	Daniel Ferreira	Individual	M40	43°	93°
271	1.41,04	Helder Marques	SR Camarnal	M50	15°	94°
185	1.41,04	Miguel Lucena	Housemartins Belas	SenM	32°	95°
148	1.41,27	Carlos Magalhães	Núcleo Sporting CP do Seixal	M50	16°	96°
107	1.42,04	Rafael Encarnação	TomTia	M40	44°	97°
120	1.42,08	Pedro André	AZA - Azambuja com Alma	M40	45°	98°
456	1.42,10	Ivo Lalim	Individual	SenM	33°	99°
28	1.42,17	CARLOS COELHO	Individual	SenM	34°	100°
119	1.42,17	José Marques	Alhandra SC	M40	46°	101°
204	1.42,21	Edgar Francisco	Alcobela	M50	17°	102°
267	1.42,53	André Ribeiro	Abre e Fecha/Corre e Anda	SenM	35°	103°
333	1.42,53	António Gonçalves	Alverca Urban Runners	M50	18°	104°
374	1.43,26	João Pinto	Run For Friends	M40	47°	105°
343	1.43,28	Marta Anselmo	Alenquer Run	F40	3°	106°
403	1.43,39	Pedro Charuto	Individual	SenM	36°	107°
167	1.43,48	Paulo Pereira	Individual	M40	48°	108°
87	1.44,07	João Alberto	Montes Saloios Trail Team	M50	19°	109°
74	1.44,12	David Rodrigues	Individual	SenM	37°	110°
198	1.44,21	João Passeiro	Individual	M50	20°	111°
197	1.44,22	Almerindo Silva	Individual	M60	4°	112°
69	1.44,43	Conceição Alves	Lesmas Acelaradas	F40	4°	113°
305	1.44,44	Francisco Dias	Correr Soc. Rec. da Granja	M40	49°	114°
458	1.44,44	Carlos Costa	Amigos Vale Silêncio	M50	21°	115°
466	1.44,57	Orlando Gabriel S Ferreir	Individual	M60	5°	116°
86	1.45,08	Joaquim Carrilho	SS CGD	M50	22°	117°
158	1.45,21	Ricardo Dias	AGP Auto	SenM	38°	118°
160	1.45,30	André Martins	Falcões Selvagens	SenM	39°	119°
206	1.45,37	Filipe Marques	Atletas da Madrugada	M40	50°	120°
249	1.45,46	Nuno Bogalheiro	Amigos Vale Silêncio	M40	51°	121°
26	1.45,59	RODRIGO PINHEIRO	Individual	SenM	40°	122°
85	1.45,59	Carlos Ramos	Correr Lisboa	M40	52°	123°
225	1.46,32	João Pedro Botão Gaspar	Individual	SenM	41°	124°
449	1.46,32	Marco Fidalgo	SR Camarnal	M40	53°	125°
322	1.47,22	Pedro Caretas	42Run	SenM	42°	126°
234	1.47,40	Carlos Manuel Silva	MATILHA RADICAL	M40	54°	127°
128	1.47,42	Carlos Matos	Casa Benfica Seixal	M50	23°	128°
228	1.48,07	Lubélia Ferreira	Os Incansáveis	F40	5°	129°

324	1.48,39	Luis Martins	Lavre Running	SenM	43°	130°
212	1.48,55	Rui Teixeira	Individual	SenM	44°	131°
361	1.49,01	Gonçalo Figueiredo	Individual	SenM	45°	132°
80	1.49,40	Carla Angueira	Montes Saloios Trail Team	F40	6°	133°
159	1.49,51	António da Conceição Mar	Falcões Selvagens	M50	24°	134°
460	1.50,00	Fernando Silva	Amigos Vale Silêncio	M40	55°	135°
288	1.50,02	Manuel Saraiva	Natureza Ensina	M50	25°	136°
47	1.50,07	RUI SILVA	Falcões Selvagens	M50	26°	137°
183	1.50,09	Francisco Teixeira	Individual	SenM	46°	138°
182	1.50,10	Rui Teixeira	Individual	M40	56°	139°
223	1.50,22	Carlos Moutinho Rodrigue	Individual	M50	27°	140°
247	1.50,30	José Borges	CCD Sintrense	M50	28°	141°
222	1.50,47	João Bogalheiro	Amigos Vale Silêncio	M50	29°	142°
104	1.50,53	António Gomes	Individual	M60	6°	143°
215	1.50,53	Paulo Moisés	Atletas Madrugada	M40	57°	144°
89	1.51,13	João Silva	Hipoloeste Full Energy	M40	58°	145°
179	1,51,36	Bento Gonçalves	Individual	M60	7°	146°
284	1.51,42	Sandra Serafim	Individual	F40	7°	147°
174	1.52,00	GIL FRANCO	ORB MAXIAL OESTE	M50	30°	148°
65	1.52,48	ISABEL REIS	Falcões Selvagens	F40	8°	149°
64	1.52,49	FERNANDO FIGUEIREDO	Falcões Selvagens	M50	31°	150°
52	1.52,54	RENATO CARMO	Falcões Selvagens	M50	32°	151°
163	1.53,06	Nelson Lúcio	Individual	SenM	47°	152°
298	1.53,12	Rodrigo Marques	Individual	M50	33°	153°
320	1.53,15	Luis Costa	42Run	M40	59°	154°
218	1.53,39	Tiago Fazendeiro	Individual	SenM	48°	155°
217	1.53,39	Luis Fazendeiro	Individual	M40	60°	156°
259	1.54,26	Nuno Cordeiro	Zatopeques	M50	34°	157°
100	1.54,28	Manuel Barbosa	Individual	M50	35°	158°
81	1.54,34	Ana Almeida	Team AA	F40	9°	159°
82	1.54,34	Alexandre Dâmaso	Team AA	M50	36°	160°
35	1.56,03	Marieta Fontela	BetoMILHAS	F40	10°	161°
187	1.56,04	Vitor Afonso Lourenço	Montes Saloios Trail Team	M50	37°	162°
354	1.56,04	João Quitério	Montes Saloios Trail Team	M40	61°	163°
119	1.56,06	José Marques	Alhandra SC	M40	62°	164°
467	15.607	Paulo Nuno Morais Calixto	Doitbetter	M40	63°	165°
240	1.56,49	Mário Silveira	TFM	M50	38°	166°
186	1.57,04	David Vicente	Centro Mar Cor Alenquer	M40	64°	167°
168	1.57,04	Rui Chagas	Individual	M40	65°	168°
130	1.57,05	Paulo Gualdino	Individual	M40	66°	169°
245	1.57,06	Mário Romão	Individual	M40	67°	170°
112	1.57,30	António Geraldes	Falcões Selvagens	M50	39°	171°
156	1.58,00	Paulo Costa	Individual	M40	68°	172°
111	1.58,03	Paulo Pascoal	Associação Vale Grande	M50	40°	173°
331	1.58,05	Gonçalo Pereira	Os Silvas	SenM	49°	174°

318	1.58,06	Nuno Silva	Os Silvas	M40	69°	175°
76	1.58,07	António Joaquim Duarte	Individual	SenM	50°	176°
70	1.58,12	Luisa Pisco	Lesmas Acelaradas	F40	11°	177°
371	1.58,19	Pedro Cabral	Hipoloeste Full Energy	M40	70°	178°
75	1.58,51	João Costa	CCD SINTRENSE	M50	41°	179°
257	1.58,51	José Rodrigues	Individual	SenM	51°	180°
188	1.59,35	Rodrigo Martins	Elite Runners	SenM	52°	181°
169	1.59,35	André Santos	Elite Runners	SenM	53°	182°
138	1.59,45	Luis Dias	Hipoloeste Full Energy	M50	42°	183°
286	1.59,50	Carlos Gonçalves	Natureza Ensina	M50	43°	184°
270	1.59,57	Luis Brito	Individual	SenM	54°	185°
43	2.00,01	João Barbosa	Falcões Selvagens	M60	8°	186°
220	2.00,27	José Moga	Amigos Vale Silêncio	M60	9°	187°
278	2.00,30	João Antunes	Individual	M40	71°	188°
194	2.00,37	Ricardo Ribeiro	Individual	SenM	55°	189°
171	2.00,38	Susana Costa	JUMP4	F40	12°	190°
190	2.00,39	Inês Catarina Marques	Corre k'emagreces	SenF	1°	191°
189	2.00,40	Patrick Magalhães	Corre k'emagreces	SenM	56°	192°
145	2.00,42	Agostinho Marques	A Minha Corrida	M60	10°	193°
246	2.01,02	Emília Borges	CCD Sintrense	F50	2°	194°
339	2.01,03	Carlos Leão	AGP Auto	M50	44°	195°
172	2.01,18	Catarina Figueiredo	JUMP4	F50	3°	196°
146	2.01,23	João Conceição	A Minha Corrida	M40	72°	197°
41	2.01,48	PAULO RODRIGUES	Falcões Selvagens	M50	45°	198°
461	2.02,23	Joana Ferreira	Kal's Machines	SenF	2°	199°
118	2.02,24	Pedro Jordão	Kal's Machines	SenM	57°	200°
287	2.02,38	Maria Gonçalves	Natureza Ensina	F50	4°	201°
139	2.03,02	José Viralhada	Individual	SenM	58°	202°
127	2.03,21	Vanessa Costa	Montes Saloios Trail Team	SenF	3°	203°
22	2.03,47	PAULO VICENTE	Individual	SenM	59°	204°
24	2.03,48	PEDRO ANTÃO	Individual	SenM	60°	205°
207	2.04,14	Paulo Bonacho	SS CGD	M40	73°	206°
202	2.05,09	Gabriel António	Alcobela	M50	46°	207°
173	2.05,15	Lisete Ramalho	JUMP4	F40	13°	208°
283	2.05,27	Teresa Ventura	QualquerCoisa	SenF	4°	209°
68	2.05,42	JOÃO PRELHAZ	Falcões Selvagens	M50	47°	210°
106	2.05,42	José Manuel B Gonçalves	Falcões Selvagens	M50	48°	211°
238	2.06,56	Nuno Moreira	Alverca Urban Runners	SenM	61°	212°
73	2.07,25	Jorge Pereira	Montes Saloios Trail Team	M50	49°	213°
242	2.07,27	Petra Barros	TFM	F40	14°	214°
236	2.07,27	Rui Flores	TFM	M40	74°	215°
296	2.07,47	Luis Santos	AA Lebres do Sado	M50	50°	216°
279	2.07,57	Mónica Ventura	QualquerCoisa	SenF	5°	217°
116	2.08,19	Maria da Luz Conchinha	Clube Stress	F60	1°	218°
46	2.08,52	VITOR ABRANCHES	Falcões Selvagens	M40	75°	219°

45	2.08,53	CARLOS COELHO	Falcões Selvagens	M40	76°	220°
209	2.09,05	David Jardim	ART&LAMA	SenM	62°	221°
210	2.09,06	Fábio Cartaxo	ART&LAMA	SenM	63°	222°
150	2.09,27	Nuno Santos	SINTEXPEL	M40	77°	223°
336	2.09,27	Henrique Madrugo	SINTEXPEL	M40	78°	224°
262	2.09,38	António M Afonso Martins	Housemartins Belas	M40	79°	225°
273	2.09,44	Nelson Pereira	Garehotelrunning	M40	80°	226°
274	2.09,45	Fernando Torres	Garehotelrunning	M50	51°	227°
137	2.09,47	Dina Dias	Hipoloeste Full Energy	F50	5°	228°
21	2.10,10	HELENA SANTOS	Individual	F50	6°	229°
462	2.10,21	Cristina Lino	Alverca Urban Runners	F50	7°	230°
48	2.10,36	EZEQUIEL ABRANTES	Falcões Selvagens	M60	11°	231°
342	2.10,50	Susana Martins	Cabará dos Coxos	F40	15°	232°
224	2.11,09	André Filipe Botão Gaspar	Individual	SenM	64°	233°
243	2.11,10	Bruno Graça	Individual	SenM	65°	234°
363	2.11,30	Sofia Vieira	Ar Puro TFM	F40	16°	235°
366	2.11,30	Pedro Madrugo	Ar Puro TFM	M40	81°	236°
248	2.11,41	Alberto Cabo	Individual	M50	52°	237°
147	2.11,44	Nuno Santos	A Minha Corrida	M40	82°	238°
142	2.11,45	Helena Cunha	A Minha Corrida	F60	2°	239°
144	2.11,45	Serafim Marques	A Minha Corrida	M60	12°	240°
282	2.12,10	Joaquim Ventura	QualquerCoisa	M60	13°	241°
78	2.12,20	Martina Antunes	Individual	SenF	6°	242°
201	2.13,10	Valérie Antunes dos Santos	Team Laminha PC	SenM	66°	243°
193	2.13,10	Sílvia Rodrigues	Individual	M40	83°	244°
392	2.13,11	Rute Martins	Housemartins Belas	F40	17°	245°
90	2.13,57	Sandra Lopo	Hipoloeste Full Energy	F40	18°	246°
31	2.13,57	João Almeida	BetoMILHAS	M40	84°	247°
72	2.14,21	Rita Franco	Housemartins Belas	SenF	7°	248°
332	2.15,20	Joaquim Maria	FRUFRESH RUNNERS	M40	85°	249°
60	2.15,26	GESSINA MENDES	Falcões Selvagens	F40	19°	250°
59	2.16,02	MARIO ANJO	Falcões Selvagens	M50	53°	251°
463	2.16,02	Patrícia Isabel S Carrilho	Individual	SenF	8°	252°
161	2.16,07	Diogo Filipe Lopes	Falcões Selvagens	SenM	67°	253°
164	2.16,13	Teresa Reis	Montes Saloios Trail Team	F40	20°	254°
192	2.16,25	Alexandra Dinis	Montes Saloios Trail Team	F40	21°	255°
393	2.16,25	Nono Bonacho	Individual	SenM	68°	256°
149	2.16,38	Luciano Martins Assunção	Sportisel	M60	14°	257°
314	2.16,50	Sílvia Marino	Housemartins Belas	SenF	9°	258°
316	2.18,32	José Jesus	Housemartins Belas	SenM	69°	259°
303	2.18,33	Cibele Costa	Bolinhas Runners - Ereira Cartaxo	SenF	10°	260°
302	2.20,48	João Vieira	Bolinhas Runners - Ereira Cartaxo	M40	86°	261°
276	2.20,48	Paulo Saraiva	Bolinhas Runners - Ereira Cartaxo	M50	54°	262°
277	2.20,49	Luis Brás	Bolinhas Runners - Ereira Cartaxo	M40	87°	263°
275	2.20,49	Rui Amaral	Bolinhas Runners - Ereira Cartaxo	M40	88°	264°

141	2.20,49	Cremilde JS Peixe	Talentos Team	F40	22°	265°
96	2.20,55	Ana Rangel	Elite Runners	F40	23°	266°
310	2.21,29	Isabel Martins	Individual	F50	8°	267°
178	2.21,31	Tobias Rocha	Talentos Team	M50	55°	268°
235	2.21,37	Glória Mendes dos Santos	MATILHA RADICAL	F50	9°	269°
232	2.21,59	Graça Costa Pereira	MATILHA RADICAL	F50	10°	270°
18	2.22,40	ARMINDA BASÍLIO	O Praticante	F40	24°	271°
20	2.22,42	PAULA SARAIVA	O Praticante	F40	25°	272°
95	2.22,43	Judite Serra	AZA - Azambuja com Alma	F40	26°	273°
364	2.22,43	João Pintor	Individual	SenM	70°	274°
330	2.23,06	Zenaide Alves	Individual	SenF	11°	275°
348	2.23,11	Eugénio Montês	Batnahvoh	SenM	71°	276°
108	2.24,29	Cláudia Encarnação	TomTia	F40	27°	277°
40	2.24,38	JUSTILIANO MEIRELES	Falcões Selvagens	M60	15°	278°
93	2.24,51	Ana Rodrigues	Individual	SenF	12°	279°
94	2.24,51	Francisco Rodrigues	Individual	SenM	72°	280°
252	2.24,57	Ana Barroca	#passoapasso-runners Pontével	F40	28°	281°
214	2.27,06	Paulo Dias	Falcões Selvagens	M50	56°	282°
177	2.27,16	João Manuel L Vieira	Centro Mar Cor Alenquer	M50	57°	283°
37	2.27,55	Filipe Magalhães	BetoMILHAS	M40	89°	284°
34	2.28,03	Alcina Cruz	BetoMILHAS	F40	29°	285°
253	2.29,37	Paulo Luis	Individual	M50	58°	286°
266	2.30,12	Cláudio Branco	Anda Caramujo	SenM	73°	287°
265	2.30,12	Sandra Isabel P Viçoso	Anda Caramujo	SenF	13°	288°
353	2.30,53	Carlos Rodrigues	Montes Saloios Trail Team	M40	90°	289°
58	2.31,30	SÉRGIO CENTENO	DI	M40	91°	290°
125	2.31,41	Elsa Sofia Sopa Doninha	CCD Valorsul	F40	30°	291°
124	2.31,42	Mário Helder Simões da S	CCD Valorsul	M40	92°	292°
91	2.32,24	Juca Jacob	Soc. Rec. da Granja	M50	59°	293°
216	2.33,10	Ana Centeio	Happy Feet	F40	31°	294°
250	2.33,10	Carla Assunção	Happy Feet	F40	32°	295°
39	2.34,47	ANA ISABEL MARTINS	Falcões Selvagens	F50	11°	296°
367	2.35,51	Esmeraldo Pereira	Individual	M60	16°	297°
230	2.38,40	Cristina Pereira	Housemartins Belas	F40	33°	298°
217	2.38,40	Luis Fazendeiro	Individual	M40	93°	299°
184	2.38,40	Tânia Carvalho	Housemartins Belas	SenF	14°	300°
290	2.41,57	Luis Leite	Natureza Ensina	M40	94°	301°
291	2.41,57	Helena Prata	Natureza Ensina	F50	12°	302°
199	2.42,20	Helena Amendoeira	#passoapasso-Runners Pontével	SenF	15°	303°
251	2.42,24	Dina Agostinho	#passoapasso-runners Pontével	M40	95°	304°
436	2.44,45	Octávio Amaro	Duarte Amaro	SenM	74°	305°
328	2.44,53	Isabel Matela	FRUFRESH RUNNERS	F50	13°	306°
321	2.47,03	Maria João	Individual	F40	34°	307°
325	2.47,04	Pedro Xavier	Individual	M40	96°	308°
358	2.53,55	Ana Patrícia Matias	Individual	F40	35°	309°

359	2.53,57	Paulo Martins	Individual	M40	97°	310°
35	2.58,29	Marieta Fontela	BetoMILHAS	F40	36°	311°
32	2.58,31	Marta Almeida	BetoMILHAS	F40	37°	312°