

Nom	Nome escalão Benjamins B Fem. (2007/2008)								
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Prova	TAS		
1	142	2007	Beatriz Diogo	Casa Povo Corroios	00:02:51	10	12		
2	1130	2008	Margarida Custodio	C.C.R. Alto do Moinho		9	10		
3	1231	2008	lara Caldas	F.C. Rossão		8	0		



Nom	e escalã	o Be	njamins B Ma	asc. (2007/2008)		Pontos	Pontos
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Prova	TAS
1	175	2007	Tomás Lacão	CATA - Clube Atletismo Amora	00:02:42	10	12
2	1112	2008	Martim Marques	Individual	00:02:45	9	10
3	779	2008	Simão Antunes	Individual	00:02:47	8	9
4	1230	2008	Tiago Oliveira	F.C. Rossão	00:02:53	7	0
5	1232	2007	Gabriel Abrunhosa	F.C. Rossão	00:02:55	6	0
6	783	2008	Rafael Pereira	Individual	00:02:58	5	8
7	140	2008	João Dias	Casa Povo Corroios	00:03:00	4	7
8	416	2008	Diogo Monteiro	C.C.R. Alto do Moinho	00:03:04	3	6
9	981	2008	Rafel Vaz	Individual	00:03:05	2	5
10	1011	2008	Tiago Lacão	CATA - Clube Atletismo Amora	00:03:11	1	4
11	1055	0	Martim Rodrigues	A. Naval Amorense	00:03:14	1	3
12	1429	2008	Lucas Chouriço	Individual	00:03:46	1	0
13	1440	2009	Lucas Capitao	F.C. Rossão	00:03:50	1	0
14	1008	2008	Tiago Vitorino	Casa Povo Corroios		1	2



Nom	Nome escalão Infantis Fem. (2005/2006)								
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Pontos I Prova	TAS		
1	1030	2005	Mónica Portugal	A. Naval Amorense	00:06:22	10	12		
2	724	2006	Daniela Gonçalves	Academia Atletismo Seixal	00:06:43	9	10		
3	782	2006	Vanessa Pereira	Individual	00:06:56	8	9		
4	143	2005	Filipa Bento	Casa Povo Corroios	00:07:27	7	8		
5	639	2006	Matilde Poeiras	G.D. Cavadas	00:07:43	6	7		
6	1436	2005	Luana Chaves	CATA - Clube Atletismo Amora	00:07:44	5	0		



Nom	e escalá	ão Inf		Pontos	Pontos		
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Prova	TAS
1	1234	2005	Miguel Oliveira	F.C. Rossão	00:05:49	10	0
2	1129	2005	Simão Aniceto	G.D. Cavadas	00:06:08	9	12
3	297	2006	Francisco Pires	Casa do Benfica do Seixal	00:06:13	8	10
4	943	2005	Afonso Veríssimo	C.D.R. Aguias Unidas	00:06:24	7	9
5	141	2005	Tiago Roque	Casa Povo Corroios	00:06:37	6	8
6	1255	2005	David Neves	F.C. Rossão	00:06:50	5	0
7	1229	2005	Fábio Teixeira	F.C. Rossão	00:07:14	4	0
8	646	2006	Dinis Reis	G.D. Cavadas	00:07:36	3	7



Nom	e escalá	io Ini	(2003/2004)		Pontos	Pontos	
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Prova	TAS
1	1215	2004	Elisa Custódio	U.A. Povoense	00:05:51	10	0
2	647	2003	Rita Nunes	G.D. Cavadas	00:06:03	9	12
3	424	2003	Maria Mendes	C.C.R. Alto do Moinho	00:06:06	8	10
4	650	2003	Joana Luz	G.D. Cavadas	00:07:34	7	9
5	1268	2004	Beatriz Teixeira	F.C. Rossão	00:07:49	6	0
6	1235	2003	Beatriz Marques	F.C. Rossão	00:08:00	5	0
7	1237	2003	Diana Abrunhosa	F.C. Rossão	00:09:13	4	0



Nom	e escalã		Pontos Pontos				
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Prova	TAS
1	1213	2003	Tomás Cascalho	U.A. Povoense	00:05:18	10	0
2	653	2004	João Serrano	G.D. Cavadas	00:05:22	9	12
3	421	2004	Miguel Monteiro	C.C.R. Alto do Moinho	00:06:01	8	10
4	728	2003	Francisco Pinto	Academia Atletismo Seixal	00:06:20	7	9



Nom	e escalão	o Ju	niores Fem. (1999/2000)		Pontos	Pontos
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Тетро		
1	128	2000	Andreia Lourenço	Casa Povo Corroios	00:07:04	. 10	12



Nom	e escalã		Pontos	Pontos			
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Prova	TAS
1	1256	2000	David Campos	F.C. Rossão	00:05:44	10	0
2	1446	2000	Hugo Ribeiro	CATA - Clube Atletismo Amora	00:06:04	9	0
3	320	1999	Duarte Matos	Casa do Benfica do Seixal	00:06:25	8	12
4	1007	2000	Joao Matos	Casa do Benfica do Seixal	00:06:49	7	10



Nom	e escalá		Pontos	Pontos			
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Prova	TAS
1	734	2002	Jacinto Gaspar	Academia Atletismo Seixal	00:05:11	10	12
2	1217	2001	Pedro Carola	U.A. Povoense	00:05:15	9	0
3	659	2002	Pedro Sá	G.D. Cavadas	00:05:17	8	10
4	954	2002	Ricardo Brunheta	C.D.R. Aguias Unidas	00:05:26	7	9
5	1135	2001	Ericksson Moreno	Academia Atletismo Seixal	00:05:27	6	8
6	979	2002	Youssef Khedhira	C.C.R. Alto do Moinho	00:05:33	5	7
7	755	2001	Tiago Rocha	Academia Atletismo Seixal	00:05:50	4	6
8	431	2001	Rodrigo Oliveira	C.C.R. Alto do Moinho	00:05:55	3	5
9	772	2002	Ricardo Martins	C.C.R. Alto do Moinho	00:07:27	2	4



Nom	e escalã	o Se	niores Fem.	(1984/1998)		Pontos	Pontos
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Prova	TAS
1	123	1998	Lara Glória	Casa Povo Corroios	00:05:38	10	12
2	1433	1988	Carla Almeida	Os Paulenses	00:06:14	9	0
3	435	1985	Cátia Rodrigues	C.C.R. Alto do Moinho	00:06:41	8	10
4	942	1989	Patrícia Vieira	C.D.R. Aguias Unidas	00:07:07	7	9
5	498	1988	Patrícia Marujo	C.C.R. Alto do Moinho	00:07:10	6	8
6	1245	1984	Carina Caldas	F.C. Rossão	00:09:45	5	0



Nom	e escalã	o Se	niores Masc.	(1984/1998)		Pontos	Pontos
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Prova	TAS
1	869	1995	Filipe Rebelo	Clube Pedro Pessoa	00:04:42	10	0
2	867	1998	Filipe Ramos	Clube Pedro Pessoa	00:04:45	9	0
3	1432	1987	Tiago Graça	Os Paulenses	00:04:47	8	0
4	323	1989	Miguel Ruivo	Casa do Benfica do Seixal	00:05:08	7	12
5	322	1989	Edgar Semedo	Casa do Benfica do Seixal	00:05:16	6	10
6	1134	1998	Tiago Gonçalves	Academia Atletismo Seixal	00:05:21	5	9
7	662	1993	Nelson Furtado	G.D. Cavadas	00:05:24	4	8
8	538	1989	Ricardo Jorge	C.C.R. Alto do Moinho	00:05:25	3	0
9	155	1990	Alaor Nascimento	CATA - Clube Atletismo Amora	00:05:31	2	7
10	1006	1985	Ricardo Costa	C.D.R. Águias Unidas	00:06:04	1	6
11	36	1984	Ricardo Sarmento	A Natureza Ensina	00:06:08	1	5
12	1437	1992	Gabriel Souza	Grupo Realiza	00:08:03	1	0
13	1438	1987	Ruben Martins	Grupo Realiza	00:08:04	1	0



Nom	e escalâ	io Ve	teranos I Fe	m. (1974/1983)		Pontos	Pontos
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Prova	TAS
1	442	1977	Inês Marques	C.C.R. Alto do Moinho	00:06:25	10	12
2	440	1978	Maria Santos	C.C.R. Alto do Moinho	00:06:33	9	10
3	679	1974	Ana Amaro	C.D. Asas do Milenium	00:06:51	8	9
4	333	1982	Ana Alves	Casa do Benfica do Seixal	00:06:56	7	8
5	120	1979	Dina Oliveira	Casa Povo Corroios	00:07:00	6	7
6	441	1978	Josefa Lopes	C.C.R. Alto do Moinho	00:07:10	5	6
7	591	1979	Sara Francisco	C.C.R. Alto do Moinho	00:07:31	4	5
8	20	1975	Sofia Pinheiro	A Natureza Ensina	00:07:42	3	4
9	171	1978	Eva Salsinha	CATA - Clube Atletismo Amora	00:08:17	2	3
10	174	1980	Sofia Afonso	CATA - Clube Atletismo Amora	00:08:45	1	2
11	17	1974	Sandra Varela	A Natureza Ensina	00:09:16	1	1



Nome escalão Veteranos I Masc. (1979/1983)						Pontos	Pontos
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Prova	TAS
1	873	1982	Pedro Marques	Clube Pedro Pessoa	00:04:44	10	0
2	1275	1979	Bruno Carvalho	F.C. Rossão	00:04:56	9	0
3	438	1982	Pedro Amigo	C.C.R. Alto do Moinho	00:04:57	8	12
4	40	1979	Hélder Carminé	A Natureza Ensina	00:05:05	7	10
5	439	1982	José Semedo	C.C.R. Alto do Moinho	00:05:55	6	9
6	335	1982	Ricardo Alves	Casa do Benfica do Seixal	00:06:32	5	8
7	164	1979	João Afonso	CATA - Clube Atletismo Amora	00:07:21	4	7
8	337	1982	José Santos	Casa do Benfica do Seixal	00:09:22	3	6



Nom	Nome escalão Veteranos II Fem. (1964/1973)						
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Prova	TAS
1	1423	1970	Alexandra Portela	C.F. "Os Belenenses"	00:06:11	10	0
2	444	1972	Célia Cecílio	C.C.R. Alto do Moinho	00:06:19	9	12
3	682	1972	Paula Trindade	C.D. Asas do Milenium	00:06:35	8	10
4	445	1971	Orlanda Martins	C.C.R. Alto do Moinho	00:07:11	7	9
5	448	1967	Rosa Afonso	C.C.R. Alto do Moinho	00:07:28	6	8
6	153	1973	Fernanda Rebelo	CATA - Clube Atletismo Amora	00:07:29	5	7
7	177	1969	Suzy Carvalho	CATA - Clube Atletismo Amora	00:07:30	4	6
8	446	1970	Helena Cardoso	C.C.R. Alto do Moinho	00:07:31	3	5
9	169	1966	Célia Afonso	CATA - Clube Atletismo Amora	00:07:53	2	4
10	27	1967	Linda Silva	A Natureza Ensina	00:08:15	1	3
11	948	1970	Paula Guerreiro	C.D.R. Aguias Unidas	00:08:19	1	2
12	447	1971	Paula Antunes	C.C.R. Alto do Moinho	00:09:43	1	1



Nom	e escalã	io Ve	teranos II Ma	sc. (1974/1978)			
Clas.		Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Pontos Prova	Pontos TAS
1	58	1977	Carlos Cerqueira	A Natureza Ensina	00:05:11	10	12
2	172	1977	Nuno Raposo	CATA - Clube Atletismo Amora	00:05:13	9	10
3	51	1977	Luís Antunes	A Natureza Ensina	00:05:20	8	9
4	62	1976	António Mouro	A Natureza Ensina	00:05:40	7	8
5	698	1977	Jorge Barros	C.D. Asas do Milenium	00:05:47	6	7
6	732	1974	Horácio Oliveira	Academia Atletismo Seixal	00:05:51	5	6
7	50	1976	David Rosa	A Natureza Ensina	00:05:54	4	5
8	680	1975	José Amaro	C.D. Asas do Milenium	00:05:57	3	4
9	625	1977	Pedro Frias	C.R. Cruz de Pau	00:06:01	2	3
10	341	1978	Luís Ventura	Casa do Benfica do Seixal	00:06:04	1	2
11	162	1974	Paulo Lourenço	CATA - Clube Atletismo Amora	00:06:30	1	1
12	1427	1976	Nuno Gomes	Individual	00:06:33	1	0
13	980	1976	Miguel Lopes	C.D. Asas do Milenium	00:06:40	1	1
14	1214	1976	Paulo Custódio	U.A. Povoense	00:06:50	1	0
15	1430	1976	Marcop Chouriço	Individual	00:08:03	1	0
16	1133	1975	Carlos Costa	A Natureza Ensina	00:08:23	1	1



Nome escalão Veteranos III Fem. (1901/1963)						Pontos I	Pontos
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Prova	TAS
1	1128	1963	Eugénia Isaías	CATA - Clube Atletismo Amora	00:07:02	10	0
2	451	1959	Margarida Amigo	C.C.R. Alto do Moinho	00:07:17	9	12
3	1132	1961	Helena Flores	C.C.R. Alto do Moinho	00:09:22	8	10
4	32	1963	Elisa Dias	A Natureza Ensina	00:09:33	7	9



Nom	e escalã	o Ve	teranos III Ma	sc. (1969/1973)		Pontos	Pontos
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Prova	TAS
1	69	1972	Mário Boucinha	A Natureza Ensina	00:05:10	10	12
2	70	1970	José Fachadas	A Natureza Ensina	00:05:13	9	10
3	1439	1973	Miguel Duarte	Vitoria Setubal	00:05:14	. 8	0
4	947	1971	Marcolino Veríssim	C.D.R. Aguias Unidas	00:05:14	. 7	9
5	1445	1973	Jose Teixeira	U.A. Povoense	00:05:26	6	0
6	1250	1970	António Machado	F.C. Rossão	00:05:38	5	0
7	1444	1972	Joaquim Saldanha	Casa Benfica Algueirão-Mem Martin	00:05:41	4	0
8	506	1973	Alexandre Figueire	C.C.R. Alto do Moinho	00:05:42	3	8
9	165	1972	Hélder Ramos	CATA - Clube Atletismo Amora	00:05:43	2	7
10	355	1971	Rui Pança	Casa do Benfica do Seixal	00:05:45	1	6
11	1251	1969	Carlos Machado	F.C. Rossão	00:05:49	1	0
12	350	1972	Jorge Paulo	Casa do Benfica do Seixal	00:05:59	1	5
13	351	1972	Renato Cristina	Casa do Benfica do Seixal	00:06:06	1	4
14	173	1969	Sérgio Amaro	CATA - Clube Atletismo Amora	00:06:18	1	3
15	690	1970	João Carvalho	C.D. Asas do Milenium	00:06:36	1	2
16	1442	1969	Paulo Santos	F.C. Rossão	00:09:27	1	0



Nome escalão Veteranos IV Masc. (1964/1968)						Pontos	Pontos
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Prova	TAS
1	1218	1966	Alexandre Monteiro	U.A. Povoense	00:05:08	10	0
2	1441	1966	Paulo Arrenega	U.A. Povoense	00:05:18	9	0
3	81	1967	Luís Gouveia	A Natureza Ensina	00:05:20	8	12
4	501	1964	João Montes	C.C.R. Alto do Moinho	00:05:28	7	10
5	786	1965	Raul Pena	Individual	00:05:39	6	9
6	509	1968	Manuel Sequeira	C.C.R. Alto do Moinho	00:05:43	5	8
7	466	1965	Paulo Jorge Santos	C.C.R. Alto do Moinho	00:05:44	4	7
8	82	1966	Nuno Correia	A Natureza Ensina	00:05:49	3	6
9	176	1965	Feliciano Carvalho	CATA - Clube Atletismo Amora	00:05:52	2	5
10	80	1968	Paulo Folgado	A Natureza Ensina	00:06:03	1	4
11	152	1965	João Rebelo	CATA - Clube Atletismo Amora	00:06:16	1	3
12	159	1967	Paulo Santos	CATA - Clube Atletismo Amora	00:06:18	1	2
13	699	1964	Gustavo Évora	C.D. Asas do Milenium	00:06:21	1	1
14	83	1964	Paulo Brissos	A Natureza Ensina	00:06:22	1	1
15	999	1968	Luís Calha	Nucleo Cabeço de Vide	00:06:35	1	1
16	362	1968	Paulo Lopes	Casa do Benfica do Seixal	00:07:05	1	1
17	1443	1966	Jose Santos	CMVM	00:07:11	1	0
18	358	1968	Pedro Carvalho	Casa do Benfica do Seixal	00:07:48	1	1



Nom	Nome escalão Veteranos V Masc. (1959/1963)						
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Pontos Prova	TAS
1	158	1963	João Correia	CATA - Clube Atletismo Amora	00:05:33	10	12
2	759	1963	Jacinto Gomes	Casa do Benfica do Seixal	00:05:47	9	10
3	1126	1963	Alfredo Valente	Casa do Benfica do Seixal	00:05:51	8	9
4	96	1961	Nelson Dias	A Natureza Ensina	00:06:02	7	8
5	1434	1963	João Graça	Os Paulenses	00:06:06	6	0
6	178	1961	João Mesquita	CATA - Clube Atletismo Amora	00:06:15	5	7
7	93	1963	José Graça	A Natureza Ensina	00:06:18	4	6
8	474	1959	Albino Nunes	C.C.R. Alto do Moinho	00:06:24	3	5
9	473	1960	Alberto Rodrigues	C.C.R. Alto do Moinho	00:06:27	2	4
10	973	1962	Francisco Pinto	C.C.R. Alto do Moinho	00:06:51	1	3
11	179	1959	Luís Gutierres	CATA - Clube Atletismo Amora	00:06:56	1	2
12	1019	1963	António Almeida	CATA - Clube Atletismo Amora	00:06:58	1	1



Nom	Nome escalão Veteranos VI Masc. (1954/1958)						Pontos
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Prova	TAS
1	920	1958	João Lopes	Lebre	00:05:38	10	0
2	484	1954	António Pereira	C.C.R. Alto do Moinho	00:05:49	9	12
3	481	1955	Manuel Amaro	C.C.R. Alto do Moinho	00:05:52	8	10
4	946	1958	Agostinho Gonçalv	C.D.R. Aguias Unidas	00:05:54	7	9
5	102	1958	Pedro Gomes	A Natureza Ensina	00:06:05	6	8
6	372	1955	Fernando Fernand	Casa do Benfica do Seixal	00:06:08	5	7
7	154	1955	João Ferreira	CATA - Clube Atletismo Amora	00:06:09	4	6
8	185	1957	Joaquim Figueired	CATA - Clube Atletismo Amora	00:06:13	3	5
9	211	1958	Fernando Sousa	CATA - Clube Atletismo Amora	00:06:20	2	4
10	475	1958	Fernando Garcia	C.C.R. Alto do Moinho	00:06:28	1	3
11	477	1957	António Sobral	C.C.R. Alto do Moinho	00:07:34	1	2
12	478	1957	Marcos Faustino	C.C.R. Alto do Moinho	00:07:43	1	1
13	985	1954	Dinis Santos	Casa do Benfica do Seixal	00:08:57	1	1
14	373	1955	Albano Alves	Casa do Benfica do Seixal	00:09:18	1	1



Nom	e escalão	o Ve	teranos VII M	lasc. (1901/1953)		Pontos	Pontos
Clas.	Dorsal	Nasc.	Nome	Equipa	Tempo	Prova	TAS
1	1447	1952	Antonio Saraiva	C.D.R. Ribeirinho	00:05:58	10	0
2	486	1952	José Amigo	C.C.R. Alto do Moinho	00:06:17	9	12
3	687	1952	José Mira	C.D. Asas do Milenium	00:06:26	8	10
4	377	1949	René Duarte	Casa do Benfica do Seixal	00:06:31	7	9
5	485	1953	José Lança	C.C.R. Alto do Moinho	00:06:34	6	8
6	936	1948	António Ribeiro	C.D.R. Águias Unidas	00:06:56	5	7
7	615	1948	Diogo Costa	C.R. Cruz de Pau	00:07:11	4	6
8	414	1948	José Martins	Zatopeques Fernão Ferro	00:07:16	3	5
9	944	1950	José Pulido	C.D.R. Águias Unidas	00:07:22	2	4
10	784	1948	Manuel Flor	Individual	00:07:36	1	3
11	375	1950	Adelino Fortunato	Casa do Benfica do Seixal	00:07:47	1	2
12	415	1942	António Mateus	Zatopeques Fernão Ferro	00:07:57	1	1
13	626	1953	Ricardo Gaspar	C.R. Cruz de Pau	00:08:54	1	1
14	1242	1952	Eurico Abrunhosa	F.C. Rossão	00:09:24	1	0