



Comunicado de Resultados

5000 METROS

1ª SÉRIE F

09 OUTUBRO 2021

28° C
TEMPERATURA43%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR09:34
INÍCIO10:02
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	219	Lucília Soares	POR	1962	F55	INGLESES F C	20:40.97
2	134	Beatriz Fernandes	POR	1969	F50	C F OS BELENENSES	20:44.60
3	131	Anabela Ferreira	POR	1970	F50	C F OS BELENENSES	22:11.05
4	29	Helena Mourão	POR	1960	F60	A C R SRA DESTERRO	23:10.34
5	215	Isabel Maldonado	POR	1963	F55	G R QUINTA DA LOMBA	23:23.92
6	277	Luísa Palminhas	POR	1969	F50	MTBA	23:44.97
7	65	Ana Marques	POR	1960	F60	BCP MILLENIUM	23:58.30
8	308	Ana Inês Pereira	POR	1971	F50	S F R A AMADORA	24:43.27
9	144	Elsa Bruxelas	POR	1959	F60	C F OS BELENENSES	25:04.57
10	72	Maria Mendes	POR	1951	F70	C A GALINHEIRAS	25:22.29
11	84	Conceição Rodrigues	POR	1959	F60	C A VALE DE FIGUEIRA	25:53.58
12	83	Clara Mina	POR	1960	F60	C A VALE DE FIGUEIRA	26:07.57
13	115	Alzira Cruz	POR	1964	F55	C C ARCOS VALDEVEZ	27:32.75
14	269	Paula Saraiva	POR	1970	F50	LINDA-A-PASTORA S C	27:37.41
	209	Anabela Carvalho	POR	1964	F55	G D S DOMINGOS	DNS
	60	Vanda Augusto	POR	1954	F65	A NATUREZA ENSINA	DNS
	133	Aparecida Pinto	BRA	1956	F65	C F OS BELENENSES	DNS
	232	Elsa Oliveira	POR	1965	F55	Individual - Lisboa	DNS

5000 METROS

2ª SÉRIE F

09 OUTUBRO 2021

30° C
TEMPERATURA41%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR10:06
INÍCIO10:32
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	112	Elisabete Gomes	POR	1972	F45	C BENFICA T VEDRAS	20:02.92
2	279	Regina Gilvaz	POR	1973	F45	N A DE CUCUJÁES	20:29.44
3	34	Deonilde Costa	POR	1974	F45	A CLUBE VERMOIL	20:33.04
4	278	Sílvia Gomes	POR	1975	F45	MTBA	22:21.10
5	194	Guilhermina Rebola	POR	1974	F45	GRUPO DESP DIANA	23:07.19
6	249	Ana Frutuoso	POR	1974	F45	LINDA-A-PASTORA S C	23:45.74
7	258	Célia Silva	POR	1976	F45	LINDA-A-PASTORA S C	23:47.05
8	208	Sandra Martins	POR	1972	F45	G D R DA VERDERENA	24:03.29
9	253	Anabela Santos	POR	1973	F45	LINDA-A-PASTORA S C	27:19.77
	145	Elsa Mação	POR	1975	F45	C F OS BELENENSES	DNS
	272	Sónia Sequeira	POR	1975	F45	LINDA-A-PASTORA S C	DNS
	39	Ana Pereira	POR	1973	F45	A D NUCLEOEIRAS	DNS
	170	Paula Rodrigues	POR	1975	F45	ASS CORRER LISBOA	DNS





Comunicado de Resultados

5000 METROS

3ª SÉRIE F

09 OUTUBRO 2021

30° C
TEMPERATURA41%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR10:37
INÍCIO11:04
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	290	Ana Lourenço	POR	1983	F35	N D CULTURAL ODEMIRA	18:55.17
2	28	Susana Vilela	POR	1983	F35	A C S JOÃO DA SERRA	19:12.64
3	143	Daniela Silva	POR	1993	Seniores	C F OS BELENENSES	19:55.32
4	214	Carla Pereira	POR	1984	F35	G R QUINTA DA LOMBA	20:51.33
5	184	Sandra Maciel	POR	1985	F35	TEAM EL COMANDANTE	21:10.34
6	86	Joana Cardoso	POR	2003	Juniores	C A VALE DE FIGUEIRA	21:16.04
7	123	Carla Martins	POR	1979	F40	C D R RIBEIRINHO	21:34.39
8	188	Ana António	POR	1978	F40	GRUPO DESP DIANA	22:33.35
9	53	Dina Oliveira	POR	1979	F40	A NATUREZA ENSINA	22:39.32
10	193	Eufrásia Bica	POR	1981	F35	GRUPO DESP DIANA	23:44.97
11	200	Rute Oliveira	POR	1977	F40	GRUPO DESP DIANA	23:51.40
12	35	Elsa Soares	POR	1980	F40	A CLUBE VERMOIL	25:11.86
13	250	Ana Neto	POR	1978	F40	LINDA-A-PASTORA S C	25:16.85
14	141	Clausen Rondini	BRA	1977	F40	C F OS BELENENSES	25:50.71
15	252	Ana Sofia Aleixo	POR	1977	F40	LINDA-A-PASTORA S C	26:05.49
16	312	Susana Ferreira	POR	1976	F40	U A POVOENSE	28:10.51
	155	Marta Fonseca	POR	1982	F35	C F OS BELENENSES	DNS
	25	Elisabete Sousa	POR	1979	F40	A C S JOÃO DA SERRA	DNS
	207	Olga Araújo	POR	1979	F40	G D R DA VERDERENA	DNS
	201	Vanda Charrua	POR	1980	F40	GRUPO DESP DIANA	DNS
	166	Bárbara Rita Abreu	POR	1993	Seniores	ASS CORRER LISBOA	DNS



Comunicado de Resultados

5000 METROS

1ª SÉRIE M

09 OUTUBRO 2021

32° C
TEMPERATURA39%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR11:07
INÍCIO11:38
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	307	Adérito Alves	POR	1951	M70	S C SALGUEIROS	20:26.82
2	99	José Fernandes	POR	1950	M70	C BENFICA ALGUEIRÃO	23:01.06
3	291	José Ferreira	POR	1942	M75	N D CULTURAL ODEMIRA	23:17.13
4	54	Fernando Chamusca	POR	1950	M70	A NATUREZA ENSINA	24:29.23
5	211	Fernando Guerreiro	POR	1947	M70	G D S DOMINGOS	24:44.57
6	210	Aníbal Carvalho	POR	1951	M70	G D S DOMINGOS	24:55.66
7	254	António Roque	POR	1944	M75	LINDA-A-PASTORA S C	25:09.80
8	40	Armando Bravo	POR	1944	M75	A D NUCLEOEIRAS	25:16.74
9	135	Bernardino Pereira	POR	1936	M85	C F OS BELENENSES	25:17.08
10	229	António Belo	POR	1945	M75	Individual - Lisboa	26:49.48
11	91	Albino Oliveira	POR	1945	M75	C BENFICA ALGUEIRÃO	26:59.99
12	78	José Tomé	POR	1946	M75	C D AREIAS S. JOÃO	29:09.93
13	68	Jorge D'almeida	POR	1949	M70	CA AMIGOS DE BELÉM	29:28.72
14	87	José Lindo	POR	1946	M75	C A VALE DE FIGUEIRA	29:38.58
15	101	Mário Lameirão	POR	1948	M70	C BENFICA ALGUEIRÃO	32:15.62
16	257	Carlos Marques	POR	1937	M80	LINDA-A-PASTORA S C	32:22.74
	66	Humberto Ferreira	POR	1946	M75	BCP MILLENIUM	DNS
	129	Joaquim Pereira	POR	1951	M70	C D S SALVADOR CAMPO	DNS





Comunicado de Resultados

5000 METROS

2ª SÉRIE M

09 OUTUBRO 2021

32° C
TEMPERATURA39%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR11:41
INÍCIO12:08
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	50	António Antunes	POR	1961	M60	A NATUREZA ENSINA	18:39.96
2	216	Licínio Pereira	POR	1956	M65	INDUSTRIAL VIEIRENSE	18:46.54
3	294	Jorge Santos	POR	1961	M60	OLÍMPICO C LAGOS	19:08.96
4	167	Carlos Moreira	POR	1958	M60	ASS CORRER LISBOA	19:19.61
5	95	Jaime Pinto	POR	1959	M60	C BENFICA ALGUEIRÃO	19:35.97
6	70	António Alves	POR	1957	M60	C ATLETISMO BARREIRA	19:36.43
7	248	Almiro Feijão	POR	1958	M60	LINDA-A-PASTORA S C	19:39.61
8	138	Carlos Cristão	POR	1959	M60	C F OS BELENENSES	19:57.75
9	233	Fernando Feijão	POR	1955	M65	Individual - Lisboa	20:52.69
10	119	Alberto Rodrigues	POR	1960	M60	C C R ALTO DO MOÍNH0	21:00.20
11	59	Sérgio Macatrão	POR	1956	M65	A NATUREZA ENSINA	21:40.80
12	100	Luiz Ferrão	POR	1952	M65	C BENFICA ALGUEIRÃO	22:38.63
13	89	José Neto	POR	1957	M60	C A VALE DE FIGUEIRA	23:34.30
14	273	Jacinto Pereira	POR	1957	M60	LISRUNNING CLUBE	27:27.08
15	247	Luís Petisca	POR	1954	M65	Individual - Setúbal	28:21.33
16	206	Artur Lobo Costa	POR	1959	M60	G D R DA VERDERENA	28:26.75





Comunicado de Resultados

5000 METROS

3ª SÉRIE M

09 OUTUBRO 2021

34° C
TEMPERATURA37%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR12:10
INÍCIO12:32
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	62	Carlos Alves	POR	1966	M55	BEJA ATLÉTICO CLUBE	17:22.53
2	64	Mário Godinho	POR	1964	M55	BEJA ATLÉTICO CLUBE	17:41.42
3	32	Mário Silva	POR	1963	M55	A C R SRA DESTERRO	17:54.36
4	284	José Jarmela	POR	1964	M55	N A ZONA DA ABÓBODA	18:12.98
5	283	Jorge Rodrigues	POR	1966	M55	N A ZONA DA ABÓBODA	18:28.93
6	76	Américo Valente	POR	1962	M55	S S C MUNICIPAL OVAR	18:34.77
7	122	Raul Pena	POR	1965	M55	C D R ÁGUIAS UNIDAS	19:10.67
8	116	Fernando Melão	POR	1964	M55	C C ARCOS VALDEVEZ	19:30.92
9	203	Francisco Borralho	POR	1962	M55	G D Q FONTE DE PRATA	19:42.51
10	41	Paulo Dias	POR	1965	M55	A D NUCLEOEIRAS	20:00.55
11	77	Pedro Leal	POR	1966	M55	C ATLETISMO DE OVAR	20:02.23
12	218	José Serra	POR	1963	M55	INGLESES F C	20:28.47
13	293	Jorge Machado	POR	1961	M55	OLÍMPICO C LAGOS	22:28.27
14	98	José Duarte	POR	1963	M55	C BENFICA ALGUEIRÃO	23:00.48
	46	Manuel Figueiredo	POR	1965	M55	A FIGUEIREDO RUNNERS	DNF
	137	Carlos Crespo	POR	1962	M55	C F OS BELENENSES	DNF
	45	Fernando Figueiredo	POR	1964	M55	A FIGUEIREDO RUNNERS	DNS
	238	Luís Ferreira	POR	1966	M55	Individual - Lisboa	DNS
	281	João Ginja	POR	1965	M55	N A ZONA DA ABÓBODA	DNS





Comunicado de Resultados

5000 METROS

4ª SÉRIE M

09 OUTUBRO 2021

34° C
TEMPERATURA37%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR12:34
INÍCIO13:15
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	125	Gil Ferreira	POR	1971	M50	C D S SALVADOR CAMPO	16:58.27
2	27	Orlando Neves	POR	1970	M50	A C S JOÃO DA SERRA	17:42.36
3	227	Álvaro Oliveira	POR	1969	M50	Individual - Lisboa	17:58.61
4	246	Luís Gouveia	POR	1967	M50	Individual - Setúbal	18:15.78
5	234	Francisco Goncalves	POR	1970	M50	Individual - Lisboa	18:41.96
6	58	José Fachadas	POR	1970	M50	A NATUREZA ENSINA	18:43.17
7	256	Carlos Manuel Pedro	POR	1971	M50	LINDA-A-PASTORA S C	19:26.53
8	199	Nuno Corchado	POR	1971	M50	GRUPO DESP DIANA	19:32.76
9	231	Avelino Soares	POR	1966	M50	Individual - Lisboa	20:19.56
10	90	Paulo Lopes	POR	1969	M50	C A VALE DE FIGUEIRA	20:37.21
11	165	André Laborinho	POR	1967	M50	ASS CORRER LISBOA	23:09.85
12	297	Paulo Ribeiro	POR	1968	M50	CLUBE RAQUEL CABAÇO	24:08.69
13	67	Leonel Brandão	POR	1967	M50	BCP MILLENIUM	27:59.36
	150	João Carlos Gomes	POR	1969	M50	C F OS BELENENSES	DNS
	295	Luis Neiva	POR	1967	M50	C D GALGOS AUDAZES	DNS
	280	Francisco Silveira	POR	1968	M50	N A ZONA DA ABÓBODA	DNS
	285	José Nunes	POR	1968	M50	N A ZONA DA ABÓBODA	DNS
	128	Joaquim Figueiredo	POR	1967	M50	C D S SALVADOR CAMPO	DNS
	292	Raúl Lourenço	POR	1971	M50	N D CULTURAL ODEMIRA	DNS
	289	Virgílio Gomes	POR	1968	M50	N A ZONA DA ABÓBODA	DNS





Comunicado de Resultados

5000 METROS

5ª SÉRIE M

09 OUTUBRO 2021

34° C
TEMPERATURA37%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR13:00
INÍCIO13:32
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	225	Rui Guerreiro	POR	1971	M45	Individual - Algarve	16:15.50
2	180	Marco Gomes	POR	1974	M45	CLUBE PEDRO PESSOA	16:23.57
3	127	João Pereira	POR	1975	M45	C D S SALVADOR CAMPO	16:30.06
4	301	Luís Martins	POR	1975	M45	RECREIO DESP ÁGUEDA	17:04.82
5	192	Ernesto Zambujo	POR	1972	M45	GRUPO DESP DIANA	17:10.26
6	169	José Miguel Pais	POR	1973	M45	ASS CORRER LISBOA	17:18.14
7	42	Sérgio Paiva	POR	1972	M45	A D NUCLEOEIRAS	17:31.82
8	120	Leonel Silva	POR	1976	M45	C C R ALTO DO MOÍNH0	17:48.87
9	157	Nuno Romão	POR	1973	M45	C F OS BELENENSES	17:51.63
10	245	António Reis	POR	1974	M45	Individual - Setúbal	17:56.14
11	104	Rui Palma	POR	1973	M45	C BENFICA ALGUEIRÃO	18:00.26
12	196	Hugo Sertório	POR	1975	M45	GRUPO DESP DIANA	18:13.91
13	287	Paulo Silva	POR	1972	M45	N A ZONA DA ABÓBODA	18:23.17
14	102	Romário Almeida	POR	1972	M45	C BENFICA ALGUEIRÃO	18:26.39
15	108	Luciano Contente	POR	1975	M45	CASA BENFICA SEIXAL	18:46.83
16	75	Dinis Batista	POR	1973	M45	C ATLETISMO DE OVAR	19:03.02
17	36	José Santos	POR	1972	M45	A CLUBE VERMOIL	19:09.94
18	51	António Mouro	POR	1976	M45	A NATUREZA ENSINA	19:27.83
19	88	José Luís Pereira	POR	1975	M45	C A VALE DE FIGUEIRA	19:47.11
20	147	Gonçalo Ferreira	POR	1972	M45	C F OS BELENENSES	20:44.91
21	97	Joaquim Saldanha	POR	1972	M45	C BENFICA ALGUEIRÃO	21:43.94
22	270	Rui Lacerda	POR	1972	M45	LINDA-A-PASTORA S C	21:59.82
23	288	Pedro Mendonça	POR	1976	M45	N A ZONA DA ABÓBODA	21:59.92
24	118	Rui Pinto	POR	1976	M45	C C ARCOS VALDEVEZ	22:12.82
	82	Carlos Rodrigues	POR	1972	M45	C A VALE DE FIGUEIRA	DNF
	220	Luís Franco	POR	1974	M45	INGLESES F C	DNS





Comunicado de Resultados

5000 METROS

6ª SÉRIE M

09 OUTUBRO 2021

36° C
TEMPERATURA32%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR13:26
INÍCIO13:46
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	224	Manuel Rodrigues	POR	1980	M40	Individual - Algarve	16:32.66
2	106	Tiago Marques	POR	1977	M40	C BENFICA R MONSARAZ	17:02.90
3	164	Telmo Viegas	POR	1977	M40	C F OS BELENENSES	17:08.33
4	117	Luís Batista	POR	1977	M40	C C ARCOS VALDEVEZ	17:39.96
5	37	Miguel Gonçalves	POR	1978	M40	A CLUBE VERMOIL	18:21.44
6	43	Agostinho Figueiredo	POR	1979	M40	A FIGUEIREDO RUNNERS	18:25.10
7	276	José Marco Ferreira	POR	1980	M40	MTBA	19:33.91
8	172	Ricardo Carvalho	POR	1980	M40	ASS CORRER LISBOA	20:37.57
9	103	Rui Ferreira	POR	1977	M40	C BENFICA ALGUEIRÃO	20:54.40
	162	Ricardo Santos	POR	1981	M40	C F OS BELENENSES	DNF
	130	Pedro Maravilhas	POR	1976	M40	C D S SALVADOR CAMPO	DNS
	69	Nuno Silva	POR	1981	M40	CA AMIGOS DE BELÉM	DNS





Comunicado de Resultados

5000 METROS

7ª SÉRIE M

09 OUTUBRO 2021

36° C
TEMPERATURA30%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR13:49
INÍCIO14:10
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	61	Bruno Paixão	POR	1984	M35	BEJA ATLÉTICO CLUBE	15:18.54
2	31	Marco Marques	POR	1983	M35	A C R SRA DESTERRO	15:31.83
3	63	João Cruz	POR	1985	M35	BEJA ATLÉTICO CLUBE	16:19.78
4	322	Marco Cardoso	POR	1986	M35	VITÓRIA F C	16:22.77
5	56	Ivo Coelho	POR	1983	M35	A NATUREZA ENSINA	16:38.20
6	74	André Adriano	POR	1984	M35	C ATLETISMO DE OVAR	16:54.24
7	161	Pedro Nogueira	POR	1982	M35	C F OS BELENENSES	16:57.90
8	55	Filipe Correia	POR	1983	M35	A NATUREZA ENSINA	17:36.52
9	171	Pedro Cardoso	POR	1981	M35	ASS CORRER LISBOA	17:38.78
10	109	Pedro Joaquim	POR	1982	M35	CASA BENFICA SEIXAL	17:49.72
11	244	Tiago Correia	POR	1985	M35	Individual - Lisboa	17:54.78
12	140	Carlos Tavares	POR	1986	M35	C F OS BELENENSES	18:00.68
13	198	Nuno Conchinha	POR	1983	M35	GRUPO DESP DIANA	18:18.15
14	236	Hugo Borges	POR	1982	M35	Individual - Lisboa	19:12.84
15	110	Ricardo Alves	POR	1982	M35	CASA BENFICA SEIXAL	19:49.24
16	267	Miguel Sequeira	POR	1982	M35	LINDA-A-PASTORA S C	21:07.51
17	146	Gonçalo Ferraz	POR	1983	M35	C F OS BELENENSES	21:24.52
	309	Bruno Francisco	POR	1983	M35	U A POVOENSE	DNS
	160	Pedro Carqueijeiro	POR	1982	M35	C F OS BELENENSES	DNS
	26	José De Sousa	POR	1982	M35	A C S JOÃO DA SERRA	DNS





Comunicado de Resultados

5000 METROS

8ª SÉRIE M

09 OUTUBRO 2021

37° C 26%
TEMPERATURA HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR14:12 14:31
INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	204	Pedro Urbano	POR	1996	Seniores	G D R REBOLEIRA	15:23.74
2	310	Gonçalo Cláudio	POR	1995	Seniores	U A POVOENSE	15:51.39
3	306	Hugo Silva	POR	1986	Seniores	---	15:51.46
4	132	André Alves	POR	1986	Seniores	C F OS BELENENSES	16:32.81
5	349	Rodrigo Pereira	POR	2001	Sub-23	Individual - Lisboa	17:22.28
6	111	Bernardo Frazão	POR	2000	Sub-23	C BENFICA T VEDRAS	17:38.05
7	80	Alex Valador	POR	2003	Juniores	C A VALE DE FIGUEIRA	17:42.76
8	154	Mário Manteiga	POR	1987	Seniores	C F OS BELENENSES	17:47.04
9	311	Nuno Fernandes	POR	2003	Juniores	U A POVOENSE	18:35.71
10	264	João Pereira	POR	1991	Seniores	LINDA-A-PASTORA S C	18:47.13
11	85	David Nogueira	POR	2003	Juniores	C A VALE DE FIGUEIRA	19:28.12
12	223	Tiago Oliveira	POR	1997	Seniores	INGLESES F C	19:34.65
	303	Filipe Rebelo	POR	1995	Seniores	RUN TEJO - CM SOCKS	DNS
	149	Isaias Gomes	POR	1994	Seniores	C F OS BELENENSES	DNS
	113	Fábio Ferreira	POR	1990	Seniores	C BENFICA T VEDRAS	DNS

10000 METROS

1ª SÉRIE F

09 OUTUBRO 2021

39° C 22%
TEMPERATURA HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR15:17 16:13
INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	298	Carla Martinho	POR	1976	F40	RECREIO DESP ÁGUEDA	36:30.78
2	300	Joana Nunes	POR	1985	F35	RECREIO DESP ÁGUEDA	37:36.18
3	33	Sabina Neca	POR	1976	F45	A C R SRA DESTERRO	40:56.72
4	73	Florinda Fernandes	POR	1969	F50	C A MAZAREFES	42:23.20
5	52	Chantal Xhervelle	BEL	1968	F50	A NATUREZA ENSINA	42:23.40
6	189	Anjos Moreira	POR	1972	F45	GRUPO DESP DIANA	43:43.25
7	71	Carla Cantante	POR	1983	F35	C ATLETISMO BARREIRA	44:05.97
8	177	Paula Martinho	POR	1979	F40	C P DE MANGUALDE	44:21.08
9	173	Sónia Neves	POR	1975	F45	ASS CORRER LISBOA	45:54.01
10	313	Zulmira Belo	POR	1966	F50	U A POVOENSE	48:40.14
11	268	Patrícia Matos	POR	1974	F45	LINDA-A-PASTORA S C	54:22.01
12	240	Marina Pantalião	POR	1977	F40	Individual - Lisboa	56:22.19
13	266	Madalena Pina	POR	1967	F50	LINDA-A-PASTORA S C	57:26.60
	315	Estela Melo	POR	1976	F45	U DESP DA VÁRZEA	DNS



Comunicado de Resultados

10000 METROS

1ª SÉRIE M

09 OUTUBRO 2021

40° C
TEMPERATURA18%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR16:16
INÍCIO17:11
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	57	João Veiga	POR	1959	M60	A NATUREZA ENSINA	37:55.46
2	350	Manuel Rodrigues	POR	1954	M65	S C ESPINHO	41:43.64
3	265	Luís Prego	POR	1957	M60	LINDA-A-PASTORA S C	43:05.67
4	282	João Santos	POR	1959	M60	N A ZONA DA ABÓBODA	43:12.31
5	94	Américo Rodrigues	POR	1959	M60	C BENFICA ALGUEIRÃO	43:58.95
6	79	Aires Pratas	POR	1955	M65	C A VALE DE FIGUEIRA	45:05.16
7	260	Germano Silva	POR	1958	M60	LINDA-A-PASTORA S C	45:31.19
8	139	Carlos Fortunato	POR	1960	M60	C F OS BELENENSES	46:30.68
9	320	Gumersindo Rodrigues	POR	1950	M70	VITÓRIA F C	49:30.60
10	237	Jaime Silva	POR	1952	M65	Individual - Lisboa	49:57.40
11	213	Vasco Oliveira	POR	1961	M60	G D S DOMINGOS	51:06.29
12	348	Diamantino Coelho	POR	1948	M70	Individual - Braga	52:44.65
13	92	Alexandre Reis	POR	1960	M60	C BENFICA ALGUEIRÃO	53:48.34
14	96	Joaquim Cruz	POR	1958	M60	C BENFICA ALGUEIRÃO	55:02.17
15	190	Armando De Lacerda	POR	1954	M65	GRUPO DESP DIANA	55:21.61
16	274	Carlos Antunes	POR	1951	M70	TT MONTES SALOIOS	55:48.75





Comunicado de Resultados

10000 METROS

2ª SÉRIE M

09 OUTUBRO 2021

41° C
TEMPERATURA16%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR17:14
INÍCIO18:04
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	44	Davide Figueiredo	POR	1971	M50	A FIGUEIREDO RUNNERS	32:20.45
2	302	Amândio Correia	POR	1969	M50	RODOESTE T R M	35:05.84
3	93	Américo Pereira	POR	1964	M55	C BENFICA ALGUEIRÃO	35:11.85
4	286	Paulo Rola	POR	1965	M55	N A ZONA DA ABÓBODA	36:56.85
5	178	Eusébio Rosa	POR	1968	M50	CLUBE PEDRO PESSOA	37:55.57
6	151	Jorge De Matos	POR	1970	M50	C F OS BELENENSES	38:10.59
7	321	Hernâni Francisco	POR	1968	M50	VITÓRIA F C	39:19.19
8	242	Nuno Silva	POR	1971	M50	Individual - Lisboa	39:31.73
9	195	Henrique Santos	POR	1965	M55	GRUPO DESP DIANA	41:44.56
10	168	Jorge Sousa	POR	1963	M55	ASS CORRER LISBOA	42:32.62
11	259	Diamantino Gamito	POR	1966	M55	LINDA-A-PASTORA S C	44:11.93
12	105	Sidónio Dias	POR	1970	M50	C BENFICA ALGUEIRÃO	47:17.61
13	159	Pedro Afonso	POR	1967	M50	C F OS BELENENSES	49:11.39
	296	Pedro Ribeiro	POR	1981	M40	PRIME RUNNING CLUB	DNF
	114	Francisco Pedro	POR	1971	M50	C BENFICA T VEDRAS	DNF
	318	Emílio Gonçalves	POR	1967	M50	UNIÃO REC DO DAFUNDO	DNS





Comunicado de Resultados

10000 METROS

3ª SÉRIE M

09 OUTUBRO 2021

41° C
TEMPERATURA14%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR18:07
INÍCIO18:58
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	152	Luís Brito	POR	1975	M45	C F OS BELENENSES	34:41.20
2	186	Vítor Dinis	POR	1972	M45	G A CARANGUEJEIRA	35:01.15
3	230	Artur Oliveira	POR	1972	M45	Individual - Lisboa	35:33.86
4	30	João Paulo Ferreira	POR	1976	M45	A C R SRA DESTERRO	35:38.10
5	175	Fernando Santos	POR	1973	M45	C P DE MANGUALDE	35:55.68
6	38	Pedro Ferreira	POR	1974	M45	A CLUBE VERMOIL	36:04.18
7	255	Artur Pereira	POR	1974	M45	LINDA-A-PASTORA S C	36:52.04
8	174	Carlos Nunes	POR	1982	M35	C P DE MANGUALDE	37:12.55
9	148	Gustavo Santos	POR	1972	M45	C F OS BELENENSES	37:52.59
10	217	Hugo Adelino	POR	1974	M45	INGLESES F C	38:05.02
11	235	Francisco Serrano	POR	1973	M45	Individual - Lisboa	38:32.90
12	153	Luís Marçal	POR	1976	M45	C F OS BELENENSES	40:39.31
13	156	Nuno Queija	POR	1972	M45	C F OS BELENENSES	41:14.79
14	81	Carlos Gonçalves	POR	1974	M45	C A VALE DE FIGUEIRA	43:24.31
15	142	Cristiano Marques	POR	1972	M45	C F OS BELENENSES	44:37.76
16	202	João Damázio	POR	1974	M45	G DESP INDEPENDENTE	45:23.41
17	263	João Neves	POR	1972	M45	LINDA-A-PASTORA S C	51:51.29
	158	Paulo Garcia	POR	1972	M45	C F OS BELENENSES	DNS
	314	Carlos Costa	POR	1974	M45	U DESP DA VÁRZEA	DNS
	176	Óscar Sobral	POR	1978	M40	C P DE MANGUALDE	DNS



Comunicado de Resultados

10000 METROS

4ª SÉRIE M

09 OUTUBRO 2021

40° C
TEMPERATURA14%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR18:56
INÍCIO19:41
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	181	Nelson Cruz	POR	1977	M40	CLUBE PEDRO PESSOA	32:32.88
2	49	Paulo Benevente	POR	1979	M40	ASS JORGE PINA	34:48.76
3	205	Euclides Almeida	POR	1981	M40	G S FRANCISCO SERRA	35:19.20
4	299	Hugo Ramalho	POR	1978	M40	RECREIO DESP ÁGUEDA	35:33.93
5	271	Rui Silva	POR	1981	M40	LINDA-A-PASTORA S C	35:35.65
6	197	João Charrua	POR	1981	M40	GRUPO DESP DIANA	35:41.43
7	222	Pedro Guimarães	POR	1980	M40	INGLESES F C	35:44.81
8	191	Daniel Machado	POR	1978	M40	GRUPO DESP DIANA	36:25.59
9	107	Diogo Azevedo	POR	1979	M40	CASA BENFICA SEIXAL	38:20.38
10	275	Nelson Fonseca	POR	1978	M40	TT MONTES SALOIOS	39:14.91
11	261	Hugo Domingos	POR	1978	M40	LINDA-A-PASTORA S C	39:16.72
12	185	José Moreira	POR	1976	M40	A E VIDA SAUDÁVEL	44:41.64
	182	João Caniço	POR	1980	M40	C U A BENAVENTENSE	DNS

10000 METROS

5ª SÉRIE M

09 OUTUBRO 2021

40° C
TEMPERATURA15%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR19:37
INÍCIO20:17
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	124	Carlos Miguel Silva	POR	1983	M35	C D S SALVADOR CAMPO	31:44.97
2	221	Luís Silva	POR	1994	Seniores	INGLESES F C	32:08.28
3	304	Vasco Marta	POR	1991	Seniores	RUN TEJO - CM SOCKS	33:07.83
4	317	Marco Francisco	POR	1982	M35	U F C TOMAR	34:25.22
5	163	Rodolfo Vilela	BRA	1988	Seniores	C F OS BELENENSES	35:04.74
6	228	André Corvo	POR	1981	M35	Individual - Lisboa	36:35.57
7	136	Bruno Paixão	POR	1982	M35	C F OS BELENENSES	37:07.69
8	183	Edivaldo Maciel	ANG	1982	M35	TEAM EL COMANDANTE	38:45.41
9	47	Abulai Dabo	GBS	2002	Juniores	ASS JORGE PINA	40:18.82
10	48	Bruno Rolim	POR	1982	M35	ASS JORGE PINA	40:18.92
	212	Ricardo Conceição	POR	1985	M35	G D S DOMINGOS	DNF
	262	Igor Santos	POR	1984	M35	LINDA-A-PASTORA S C	DNS
	241	Nélson Moreira	POR	1985	M35	Individual - Lisboa	DNS
	187	Ricardo Madeira	POR	1983	M35	G D C CASTELO PAIVA	DNS



CLASSIFICAÇÕES

Campeonato Nacional de Veteranos (Individual)

5000 METROS (V35 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	61	Bruno Paixão	POR	M35	BEJA ATLÉTICO CLUBE	15:18.54	15:18.54
2	31	Marco Marques	POR	M35	A C R SRA DESTERRO	15:31.83	15:31.83
3	63	João Cruz	POR	M35	BEJA ATLÉTICO CLUBE	16:19.78	16:19.78
4	322	Marco Cardoso	POR	M35	VITÓRIA F C	16:22.77	16:22.77
5	56	Ivo Coelho	POR	M35	A NATUREZA ENSINA	16:38.20	16:38.20
6	74	André Adriano	POR	M35	C ATLETISMO DE OVAR	16:54.24	16:54.24
7	161	Pedro Nogueira	POR	M35	C F OS BELENENSES	16:57.90	16:57.90
8	55	Filipe Correia	POR	M35	A NATUREZA ENSINA	17:36.52	17:36.52
9	171	Pedro Cardoso	POR	M35	ASS CORRER LISBOA	17:38.78	17:38.78
10	109	Pedro Joaquim	POR	M35	CASA BENFICA SEIXAL	17:49.72	17:49.72
11	244	Tiago Correia	POR	M35	Individual - Lisboa	17:54.78	17:54.78
12	140	Carlos Tavares	POR	M35	C F OS BELENENSES	18:00.68	18:00.68
13	198	Nuno Conchinha	POR	M35	GRUPO DESP DIANA	18:18.15	18:18.16
14	236	Hugo Borges	POR	M35	Individual - Lisboa	19:12.84	19:12.84
15	110	Ricardo Alves	POR	M35	CASA BENFICA SEIXAL	19:49.24	19:49.24
16	267	Miguel Sequeira	POR	M35	LINDA-A-PASTORA S C	21:07.51	21:07.51
	309	Bruno Francisco	POR	M35	U A POVOENSE	DNS	
	160	Pedro Carqueijeiro	POR	M35	C F OS BELENENSES	DNS	
	26	José De Sousa	POR	M35	A C S JOÃO DA SERRA	DNS	

5000 METROS (V40 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	224	Manuel Rodrigues	POR	M40	Individual - Algarve	16:32.66	15:58.02
2	106	Tiago Marques	POR	M40	C BENFICA R MONSARAZ	17:02.90	16:27.21
3	164	Telmo Viegas	POR	M40	C F OS BELENENSES	17:08.33	16:32.45
4	117	Luís Batista	POR	M40	C C ARCOS VALDEVEZ	17:39.96	17:02.97
5	37	Miguel Gonçalves	POR	M40	A CLUBE VERMOIL	18:21.44	17:43.00
6	43	Agostinho Figueiredo	POR	M40	A FIGUEIREDO RUNNERS	18:25.10	17:46.54
7	276	José Marco Ferreira	POR	M40	MTBA	19:33.91	18:52.95
8	103	Rui Ferreira	POR	M40	C BENFICA ALGUEIRÃO	20:54.40	20:10.63
	162	Ricardo Santos	POR	M40	C F OS BELENENSES	DNF	
	130	Pedro Maravilhas	POR	M40	C D S SALVADOR CAMPO	DNS	
	69	Nuno Silva	POR	M40	CA AMIGOS DE BELÉM	DNS	



Comunicado de Resultados

5000 METROS (V45 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	225	Rui Guerreiro	POR	M45	Individual - Algarve	16:15.50	15:07.41
2	180	Marco Gomes	POR	M45	CLUBE PEDRO PESSOA	16:23.57	15:14.92
3	127	João Pereira	POR	M45	C D S SALVADOR CAMPO	16:30.06	15:20.96
4	301	Luís Martins	POR	M45	RECREIO DESP ÁGUEDA	17:04.82	15:53.29
5	192	Ernesto Zambujo	POR	M45	GRUPO DESP DIANA	17:10.26	15:58.35
6	169	José Miguel Pais	POR	M45	ASS CORRER LISBOA	17:18.14	16:05.68
7	120	Leonel Silva	POR	M45	C C R ALTO DO MOÍNHO	17:48.87	16:34.27
8	157	Nuno Romão	POR	M45	C F OS BELENENSES	17:51.63	16:36.83
9	245	António Reis	POR	M45	Individual - Setúbal	17:56.14	16:41.03
10	104	Rui Palma	POR	M45	C BENFICA ALGUEIRÃO	18:00.26	16:44.86
11	196	Hugo Sertório	POR	M45	GRUPO DESP DIANA	18:13.91	16:57.56
12	287	Paulo Silva	POR	M45	N A ZONA DA ABÓBODA	18:23.17	17:06.17
13	102	Romário Almeida	POR	M45	C BENFICA ALGUEIRÃO	18:26.39	17:09.17
14	108	Luciano Contente	POR	M45	CASA BENFICA SEIXAL	18:46.83	17:28.18
15	75	Dinis Batista	POR	M45	C ATLETISMO DE OVAR	19:03.02	17:43.24
16	36	José Santos	POR	M45	A CLUBE VERMOIL	19:09.94	17:49.68
17	51	António Mouro	POR	M45	A NATUREZA ENSINA	19:27.83	18:06.32
18	88	José Luís Pereira	POR	M45	C A VALE DE FIGUEIRA	19:47.11	18:24.25
19	147	Gonçalo Ferreira	POR	M45	C F OS BELENENSES	20:44.91	19:18.02
20	97	Joaquim Saldanha	POR	M45	C BENFICA ALGUEIRÃO	21:43.94	20:12.93
21	270	Rui Lacerda	POR	M45	LINDA-A-PASTORA S C	21:59.82	20:27.70
22	288	Pedro Mendonça	POR	M45	N A ZONA DA ABÓBODA	21:59.92	20:27.79
23	118	Rui Pinto	POR	M45	C C ARCOS VALDEVEZ	22:12.82	20:39.79
	82	Carlos Rodrigues	POR	M45	C A VALE DE FIGUEIRA	DNF	
	220	Luís Franco	POR	M45	INGLESES F C	DNS	



Comunicado de Resultados

5000 METROS (V50 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	125	Gil Ferreira	POR	M50	C D S SALVADOR CAMPO	16:58.27	15:11.66
2	27	Orlando Neves	POR	M50	A C S JOÃO DA SERRA	17:42.36	15:51.14
3	227	Álvaro Oliveira	POR	M50	Individual - Lisboa	17:58.61	16:05.68
4	246	Luís Gouveia	POR	M50	Individual - Setúbal	18:15.78	16:21.06
5	234	Francisco Goncalves	POR	M50	Individual - Lisboa	18:41.96	16:44.50
6	58	José Fachadas	POR	M50	A NATUREZA ENSINA	18:43.17	16:45.58
7	256	Carlos Manuel Pedro	POR	M50	LINDA-A-PASTORA S C	19:26.53	17:24.40
8	199	Nuno Corchado	POR	M50	GRUPO DESP DIANA	19:32.76	17:29.98
9	231	Avelino Soares	POR	M50	Individual - Lisboa	20:19.56	18:11.88
10	90	Paulo Lopes	POR	M50	C A VALE DE FIGUEIRA	20:37.21	18:27.68
11	165	André Laborinho	POR	M50	ASS CORRER LISBOA	23:09.85	20:44.34
12	297	Paulo Ribeiro	POR	M50	CLUBE RAQUEL CABAÇO	24:08.69	21:37.02
13	67	Leonel Brandão	POR	M50	BCP MILLENIUM	27:59.36	25:03.54
	150	João Carlos Gomes	POR	M50	C F OS BELENENSES	DNS	
	295	Luis Neiva	POR	M50	C D GALGOS AUDAZES	DNS	
	280	Francisco Silveira	POR	M50	N A ZONA DA ABÓBODA	DNS	
	285	José Nunes	POR	M50	N A ZONA DA ABÓBODA	DNS	
	128	Joaquim Figueiredo	POR	M50	C D S SALVADOR CAMPO	DNS	
	292	Raúl Lourenço	POR	M50	N D CULTURAL ODEMIRA	DNS	
	289	Virgílio Gomes	POR	M50	N A ZONA DA ABÓBODA	DNS	

5000 METROS (V55 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	62	Carlos Alves	POR	M55	BEJA ATLÉTICO CLUBE	17:22.53	14:57.00
2	64	Mário Godinho	POR	M55	BEJA ATLÉTICO CLUBE	17:41.42	15:13.25
3	32	Mário Silva	POR	M55	A C R SRA DESTERRO	17:54.36	15:24.38
4	284	José Jarmela	POR	M55	N A ZONA DA ABÓBODA	18:12.98	15:40.40
5	283	Jorge Rodrigues	POR	M55	N A ZONA DA ABÓBODA	18:28.93	15:54.13
6	122	Raul Pena	POR	M55	C D R ÁGUIAS UNIDAS	19:10.67	16:30.04
7	116	Fernando Melão	POR	M55	C C ARCOS VALDEVEZ	19:30.92	16:47.46
8	203	Francisco Borralho	POR	M55	G D Q FONTE DE PRATA	19:42.51	16:57.44
9	77	Pedro Leal	POR	M55	C ATLETISMO DE OVAR	20:02.23	17:14.40
10	218	José Serra	POR	M55	INGLESES F C	20:28.47	17:36.98
11	293	Jorge Machado	POR	M55	OLÍMPICO C LAGOS	22:28.27	19:20.06
12	98	José Duarte	POR	M55	C BENFICA ALGUEIRÃO	23:00.48	19:47.77
	46	Manuel Figueiredo	POR	M55	A FIGUEIREDO RUNNERS	DNF	
	137	Carlos Crespo	POR	M55	C F OS BELENENSES	DNF	
	45	Fernando Figueiredo	POR	M55	A FIGUEIREDO RUNNERS	DNS	
	238	Luís Ferreira	POR	M55	Individual - Lisboa	DNS	
	281	João Ginja	POR	M55	N A ZONA DA ABÓBODA	DNS	



Comunicado de Resultados

5000 METROS (V60 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	50	António Antunes	POR	M60	A NATUREZA ENSINA	18:39.96	15:24.53
2	294	Jorge Santos	POR	M60	OLÍMPICO C LAGOS	19:08.96	15:48.47
3	167	Carlos Moreira	POR	M60	ASS CORRER LISBOA	19:19.61	15:57.26
4	95	Jaime Pinto	POR	M60	C BENFICA ALGUEIRÃO	19:35.97	16:10.77
5	70	António Alves	POR	M60	C ATLETISMO BARREIRA	19:36.43	16:11.15
6	248	Almiro Feijão	POR	M60	LINDA-A-PASTORA S C	19:39.61	16:13.77
7	138	Carlos Cristão	POR	M60	C F OS BELENENSES	19:57.75	16:28.75
8	119	Alberto Rodrigues	POR	M60	C C R ALTO DO MOÍNH	21:00.20	17:20.30
9	89	José Neto	POR	M60	C A VALE DE FIGUEIRA	23:34.30	19:27.51
10	273	Jacinto Pereira	POR	M60	LISRUNNING CLUBE	27:27.08	22:39.67
11	206	Artur Lobo Costa	POR	M60	G D R DA VERDERENA	28:26.75	23:28.93

5000 METROS (V65 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	216	Licínio Pereira	POR	M65	INDUSTRIAL VIEIRENSE	18:46.54	14:49.07
2	233	Fernando Feijão	POR	M65	Individual - Lisboa	20:52.69	16:28.63
3	59	Sérgio Macatrão	POR	M65	A NATUREZA ENSINA	21:40.80	17:06.60
4	100	Luiz Ferrão	POR	M65	C BENFICA ALGUEIRÃO	22:38.63	17:52.24
5	247	Luís Petisca	POR	M65	Individual - Setúbal	28:21.33	22:22.69

5000 METROS (V70 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	307	Adérito Alves	POR	M70	S C SALGUEIROS	20:26.82	15:17.67
2	99	José Fernandes	POR	M70	C BENFICA ALGUEIRÃO	23:01.06	17:13.04
3	54	Fernando Chamusca	POR	M70	A NATUREZA ENSINA	24:29.23	18:18.99
4	211	Fernando Guerreiro	POR	M70	G D S DOMINGOS	24:44.57	18:30.46
5	210	Aníbal Carvalho	POR	M70	G D S DOMINGOS	24:55.66	18:38.76
6	68	Jorge D'almeida	POR	M70	CA AMIGOS DE BELÉM	29:28.72	22:03.01
7	101	Mário Lameirão	POR	M70	C BENFICA ALGUEIRÃO	32:15.62	24:07.85
	129	Joaquim Pereira	POR	M70	C D S SALVADOR CAMPO	DNS	

5000 METROS (V75 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	291	José Ferreira	POR	M75	N D CULTURAL ODEMIRA	23:17.13	16:14.92
2	254	António Roque	POR	M75	LINDA-A-PASTORA S C	25:09.80	17:33.54
3	229	António Belo	POR	M75	Individual - Lisboa	26:49.48	18:43.10
4	91	Albino Oliveira	POR	M75	C BENFICA ALGUEIRÃO	26:59.99	18:50.43
5	78	José Tomé	POR	M75	C D AREIAS S. JOÃO	29:09.93	20:21.11
6	87	José Lindo	POR	M75	C A VALE DE FIGUEIRA	29:38.58	20:41.10
	66	Humberto Ferreira	POR	M75	BCP MILLENIUM	DNS	



Comunicado de Resultados

5000 METROS (V80 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	257	Carlos Marques	POR	M80	LINDA-A-PASTORA S C	32:22.74	20:31.31

5000 METROS (V85 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	135	Bernardino Pereira	POR	M85	C F OS BELENENSES	25:17.08	13:55.16

5000 METROS (V35 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	290	Ana Lourenço	POR	F35	N D CULTURAL ODEMIRA	18:55.17	18:55.17
2	28	Susana Vilela	POR	F35	A C S JOÃO DA SERRA	19:12.64	19:12.65
3	214	Carla Pereira	POR	F35	G R QUINTA DA LOMBA	20:51.33	20:51.33
4	184	Sandra Maciel	POR	F35	TEAM EL COMANDANTE	21:10.34	21:10.34
5	193	Eufrásia Bica	POR	F35	GRUPO DESP DIANA	23:44.97	23:44.97
	155	Marta Fonseca	POR	F35	C F OS BELENENSES	DNS	

5000 METROS (V40 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	123	Carla Martins	POR	F40	C D R RIBEIRINHO	21:34.39	21:05.27
2	188	Ana António	POR	F40	GRUPO DESP DIANA	22:33.35	22:02.90
3	53	Dina Oliveira	POR	F40	A NATUREZA ENSINA	22:39.32	22:08.74
4	200	Rute Oliveira	POR	F40	GRUPO DESP DIANA	23:51.40	23:19.20
5	35	Elsa Soares	POR	F40	A CLUBE VERMOIL	25:11.86	24:37.85
6	250	Ana Neto	POR	F40	LINDA-A-PASTORA S C	25:16.85	24:42.73
7	252	Ana Sofia Aleixo	POR	F40	LINDA-A-PASTORA S C	26:05.49	25:30.27
8	312	Susana Ferreira	POR	F40	U A POVOENSE	28:10.51	27:32.48
	201	Vanda Charrua	POR	F40	GRUPO DESP DIANA	DNS	
	25	Elisabete Sousa	POR	F40	A C S JOÃO DA SERRA	DNS	
	207	Olga Araújo	POR	F40	G D R DA VERDERENA	DNS	



Comunicado de Resultados

5000 METROS (V45 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	112	Elisabete Gomes	POR	F45	C BENFICA T VEDRAS	20:02.92	18:20.68
2	279	Regina Gilvaz	POR	F45	N A DE CUCUJÃES	20:29.44	18:44.94
3	34	Deonilde Costa	POR	F45	A CLUBE VERMOIL	20:33.04	18:48.24
4	278	Sílvia Gomes	POR	F45	MTBA	22:21.10	20:27.11
5	194	Guilhermina Rebola	POR	F45	GRUPO DESP DIANA	23:07.19	21:09.28
6	249	Ana Frutuoso	POR	F45	LINDA-A-PASTORA S C	23:45.74	21:44.56
7	258	Célia Silva	POR	F45	LINDA-A-PASTORA S C	23:47.05	21:45.76
8	208	Sandra Martins	POR	F45	G D R DA VERDERENA	24:03.29	22:00.61
9	253	Anabela Santos	POR	F45	LINDA-A-PASTORA S C	27:19.77	25:00.39
	145	Elsa Mação	POR	F45	C F OS BELENENSES	DNS	
	272	Sónia Sequeira	POR	F45	LINDA-A-PASTORA S C	DNS	
	170	Paula Rodrigues	POR	F45	ASS CORRER LISBOA	DNS	

5000 METROS (V50 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	134	Beatriz Fernandes	POR	F50	C F OS BELENENSES	20:44.60	18:05.92
2	131	Anabela Ferreira	POR	F50	C F OS BELENENSES	22:11.05	19:21.35
3	277	Luísa Palminhas	POR	F50	MTBA	23:44.97	20:43.29
4	269	Paula Saraiva	POR	F50	LINDA-A-PASTORA S C	27:37.41	24:06.09

5000 METROS (V55 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	219	Lucília Soares	POR	F55	INGLESES F C	20:40.97	17:10.01
2	215	Isabel Maldonado	POR	F55	G R QUINTA DA LOMBA	23:23.92	19:25.26
3	115	Alzira Cruz	POR	F55	C C ARCOS VALDEVEZ	27:32.75	22:51.79
	232	Elsa Oliveira	POR	F55	Individual - Lisboa	DNS	
	209	Anabela Carvalho	POR	F55	G D S DOMINGOS	DNS	

5000 METROS (V60 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	29	Helena Mourão	POR	F60	A C R SRA DESTERRO	23:10.34	18:11.14
2	65	Ana Marques	POR	F60	BCP MILLENIUM	23:58.30	18:48.78
3	144	Elsa Bruxelas	POR	F60	C F OS BELENENSES	25:04.57	19:40.79
4	84	Conceição Rodrigues	POR	F60	C A VALE DE FIGUEIRA	25:53.58	20:19.25
5	83	Clara Mina	POR	F60	C A VALE DE FIGUEIRA	26:07.57	20:30.23

5000 METROS (V65 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
	60	Vanda Augusto	POR	F65	A NATUREZA ENSINA	DNS	



Comunicado de Resultados

5000 METROS (V70 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	72	Maria Mendes	POR	F70	C A GALINHEIRAS	25:22.29	17:14.71

10000 METROS (V35 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	124	Carlos Miguel Silva	POR	M35	C D S SALVADOR CAMPO	31:44.97	31:44.97
2	317	Marco Francisco	POR	M35	U F C TOMAR	34:25.22	34:25.22
3	228	André Corvo	POR	M35	Individual - Lisboa	36:35.57	36:35.58
4	136	Bruno Paixão	POR	M35	C F OS BELENENSES	37:07.69	37:07.69
5	174	Carlos Nunes	POR	M35	C P DE MANGUALDE	37:12.55	37:12.56
6	183	Edivaldo Maciel	ANG	M35	TEAM EL COMANDANTE	38:45.41	38:45.41
	212	Ricardo Conceição	POR	M35	G D S DOMINGOS	DNF	
	262	Igor Santos	POR	M35	LINDA-A-PASTORA S C	DNS	
	187	Ricardo Madeira	POR	M35	G D C CASTELO PAIVA	DNS	
	241	Nélson Moreira	POR	M35	Individual - Lisboa	DNS	

10000 METROS (V40 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	181	Nelson Cruz	POR	M40	CLUBE PEDRO PESSOA	32:32.88	31:24.14
2	205	Euclides Almeida	POR	M40	G S FRANCISCO SERRA	35:19.20	34:04.61
3	299	Hugo Ramalho	POR	M40	RECREIO DESP ÁGUEDA	35:33.93	34:18.82
4	271	Rui Silva	POR	M40	LINDA-A-PASTORA S C	35:35.65	34:20.48
5	197	João Charrua	POR	M40	GRUPO DESP DIANA	35:41.43	34:26.06
6	222	Pedro Guimarães	POR	M40	INGLESES F C	35:44.81	34:29.32
7	191	Daniel Machado	POR	M40	GRUPO DESP DIANA	36:25.59	35:08.66
8	275	Nelson Fonseca	POR	M40	TT MONTES SALOIOS	39:14.91	37:52.02
9	261	Hugo Domingos	POR	M40	LINDA-A-PASTORA S C	39:16.72	37:53.77
10	185	José Moreira	POR	M40	A E VIDA SAUDÁVEL	44:41.64	43:07.25
	296	Pedro Ribeiro	POR	M40	PRIME RUNNING CLUB	DNF	
	176	Óscar Sobral	POR	M40	C P DE MANGUALDE	DNS	
	182	João Caniço	POR	M40	C U A BENAVENTENSE	DNS	



Comunicado de Resultados

10000 METROS (V45 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	152	Luís Brito	POR	M45	C F OS BELENENSES	34:41.20	32:14.69
2	186	Vítor Dinis	POR	M45	G A CARANGUEJEIRA	35:01.15	32:33.23
3	230	Artur Oliveira	POR	M45	Individual - Lisboa	35:33.86	33:03.64
4	30	João Paulo Ferreira	POR	M45	A C R SRA DESTERRO	35:38.10	33:07.58
5	175	Fernando Santos	POR	M45	C P DE MANGUALDE	35:55.68	33:23.92
6	38	Pedro Ferreira	POR	M45	A CLUBE VERMOIL	36:04.18	33:31.83
7	255	Artur Pereira	POR	M45	LINDA-A-PASTORA S C	36:52.04	34:16.32
8	148	Gustavo Santos	POR	M45	C F OS BELENENSES	37:52.59	35:12.60
9	217	Hugo Adelino	POR	M45	INGLESES F C	38:05.02	35:24.16
10	235	Francisco Serrano	POR	M45	Individual - Lisboa	38:32.90	35:50.08
11	153	Luís Marçal	POR	M45	C F OS BELENENSES	40:39.31	37:47.59
12	156	Nuno Queija	POR	M45	C F OS BELENENSES	41:14.79	38:20.57
13	81	Carlos Gonçalves	POR	M45	C A VALE DE FIGUEIRA	43:24.31	40:20.97
14	142	Cristiano Marques	POR	M45	C F OS BELENENSES	44:37.76	41:29.25
15	202	João Damázio	POR	M45	G DESP INDEPENDENTE	45:23.41	42:11.69
16	263	João Neves	POR	M45	LINDA-A-PASTORA S C	51:51.29	48:12.26
	158	Paulo Garcia	POR	M45	C F OS BELENENSES	DNS	
	314	Carlos Costa	POR	M45	U DESP DA VÁRZEA	DNS	

10000 METROS (V50 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	44	Davide Figueiredo	POR	M50	A FIGUEIREDO RUNNERS	32:20.45	28:55.54
2	302	Amândio Correia	POR	M50	RODOESTE T R M	35:05.84	31:23.47
3	178	Eusébio Rosa	POR	M50	CLUBE PEDRO PESSOA	37:55.57	33:55.27
4	151	Jorge De Matos	POR	M50	C F OS BELENENSES	38:10.59	34:08.71
5	321	Hernâni Francisco	POR	M50	VITÓRIA F C	39:19.19	35:10.06
6	242	Nuno Silva	POR	M50	Individual - Lisboa	39:31.73	35:21.28
7	105	Sidónio Dias	POR	M50	C BENFICA ALGUEIRÃO	47:17.61	42:17.96
8	159	Pedro Afonso	POR	M50	C F OS BELENENSES	49:11.39	43:59.73
	114	Francisco Pedro	POR	M50	C BENFICA T VEDRAS	DNF	

10000 METROS (V55 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	93	Américo Pereira	POR	M55	C BENFICA ALGUEIRÃO	35:11.85	30:14.51
2	286	Paulo Rola	POR	M55	N A ZONA DA ABÓBODA	36:56.85	31:44.72
3	195	Henrique Santos	POR	M55	GRUPO DESP DIANA	41:44.56	35:51.92
4	168	Jorge Sousa	POR	M55	ASS CORRER LISBOA	42:32.62	36:33.22
5	259	Diamantino Gamito	POR	M55	LINDA-A-PASTORA S C	44:11.93	37:58.54



Comunicado de Resultados

10000 METROS (V60 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	57	João Veiga	POR	M60	A NATUREZA ENSINA	37:55.46	31:14.98
2	265	Luís Prego	POR	M60	LINDA-A-PASTORA S C	43:05.67	35:30.60
3	282	João Santos	POR	M60	N A ZONA DA ABÓBODA	43:12.31	35:36.07
4	94	Américo Rodrigues	POR	M60	C BENFICA ALGUEIRÃO	43:58.95	36:14.50
5	260	Germano Silva	POR	M60	LINDA-A-PASTORA S C	45:31.19	37:30.51
6	139	Carlos Fortunato	POR	M60	C F OS BELENENSES	46:30.68	38:19.52
7	213	Vasco Oliveira	POR	M60	G D S DOMINGOS	51:06.29	42:06.63
8	92	Alexandre Reis	POR	M60	C BENFICA ALGUEIRÃO	53:48.34	44:20.16
9	96	Joaquim Cruz	POR	M60	C BENFICA ALGUEIRÃO	55:02.17	45:20.99

10000 METROS (V65 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	350	Manuel Rodrigues	POR	M65	S C ESPINHO	41:43.64	32:47.36
2	79	Aires Pratas	POR	M65	C A VALE DE FIGUEIRA	45:05.16	35:25.72
3	237	Jaime Silva	POR	M65	Individual - Lisboa	49:57.40	39:15.36
4	190	Armando De Lacerda	POR	M65	GRUPO DESP DIANA	55:21.61	43:30.13

10000 METROS (V70 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	320	Gumersindo Rodrigues	POR	M70	VITÓRIA F C	49:30.60	36:43.60
2	348	Diamantino Coelho	POR	M70	Individual - Braga	52:44.65	39:07.54
3	274	Carlos Antunes	POR	M70	TT MONTES SALOIOS	55:48.75	41:24.11

10000 METROS (V35 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	300	Joana Nunes	POR	F35	RECREIO DESP ÁGUEDA	37:36.18	37:36.18
2	71	Carla Cantante	POR	F35	C ATLETISMO BARREIRA	44:05.97	44:05.97

10000 METROS (V40 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	298	Carla Martinho	POR	F40	RECREIO DESP ÁGUEDA	36:30.78	35:00.74
2	177	Paula Martinho	POR	F40	C P DE MANGUALDE	44:21.08	42:31.71
3	240	Marina Pantalhão	POR	F40	Individual - Lisboa	56:22.19	54:03.19

10000 METROS (V45 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	33	Sabina Neca	POR	F45	A C R SRA DESTERRO	40:56.72	37:30.36
2	189	Anjos Moreira	POR	F45	GRUPO DESP DIANA	43:43.25	40:02.90
3	173	Sónia Neves	POR	F45	ASS CORRER LISBOA	45:54.01	42:02.68
4	268	Patrícia Matos	POR	F45	LINDA-A-PASTORA S C	54:22.01	49:48.01
	315	Estela Melo	POR	F45	U DESP DA VÁRZEA	DNS	



Comunicado de Resultados

10000 METROS (V50 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Age-Graded
1	73	Florinda Fernandes	POR	F50	C A MAZAREFES	42:23.20	37:02.76
2	313	Zulmira Belo	POR	F50	U A POVOENSE	48:40.14	42:32.21
3	266	Madalena Pina	POR	F50	LINDA-A-PASTORA S C	57:26.60	50:12.33





Comunicado de Resultados

Campeonato Nacional de Veteranos (Coletivo)

FEMININO

Posição	Sigla	Nome Equipa	Nº Atletas	Pontos
1	GDD	GRUPO DESP DIANA	5	27
2	LPSC	LINDA-A-PASTORA S C	8	24
3	CFB	C F OS BELENENSES	4	23
4	ACRSD	A C R SRA DESTERRO	2	16
4	RDA	RECREIO DESP ÁGUEDA	2	16
6	GRQL	G R QUINTA DA LOMBA	2	13
6	ANE	A NATUREZA ENSINA	2	13
8	MTBA	MTBA	2	11
9	ACV	A CLUBE VERMOIL	2	10
10	CAVF	C A VALE DE FIGUEIRA	2	9
11	NDCO	N D CULTURAL ODEMIRA	1	8
11	CAM-VC	C A MAZAREFES	1	8
11	CDRR	C D R RIBEIRINHO	1	8
11	CBTV	C BENFICA T VEDRAS	1	8
11	CAG	C A GALINHEIRAS	1	8
11	IFC	INGLESES F C	1	8
17	CAB-L	C ATLETISMO BARREIRA	1	7
17	NAC	N A DE CUCUJÃES	1	7
17	BCP	BCP MILLENIUM	1	7
17	ACDSJS	A C S JOÃO DA SERRA	1	7
17	CPM	C P DE MANGUALDE	1	7
22	UAP	U A POVOENSE	2	6
22	CCAV	C C ARCOS VALDEVEZ	1	6
22	CLX	ASS CORRER LISBOA	1	6
25	ELCT	TEAM EL COMANDANTE	1	5
26	GDRV	G D R DA VERDERENA	1	1

MASCULINO

Posição	Sigla	Nome Equipa	Nº Atletas	Pontos
1	CFB	C F OS BELENENSES	16	42
2	LPSC	LINDA-A-PASTORA S C	13	42
3	CBAM	C BENFICA ALGUEIRÃO	15	41
4	ANE	A NATUREZA ENSINA	8	36
5	BAC	BEJA ATLÉTICO CLUBE	4	29
6	NAZA	N A ZONA DA ABÓBODA	6	22
6	GDD	GRUPO DESP DIANA	8	22
6	CDSSC	C D S SALVADOR CAMPO	3	22



Comunicado de Resultados

Posição	Sigla	Nome Equipa	Nº Atletas	Pontos
9	CPPEA	CLUBE PEDRO PESSOA	3	21
10	ACRSD	A C R SRA DESTERRO	3	18
11	VFC	VITÓRIA F C	3	17
12	CLX	ASS CORRER LISBOA	5	14
13	GSDS	G D S DOMINGOS	3	11
13	AFR&F	A FIGUEIREDO RUNNERS	2	11
13	RDA	RECREIO DESP ÁGUEDA	2	11
16	CAVF	C A VALE DE FIGUEIRA	6	10
17	NDCO	N D CULTURAL ODEMIRA	1	8
17	SCS	S C SALGUEIROS	1	8
17	SCE	S C ESPINHO	1	8
17	CPM	C P DE MANGUALDE	2	8
17	IDV	INDUSTRIAL VIEIRENSE	1	8
22	GDRSF	G S FRANCISCO SERRA	1	7
22	GAC-L	G A CARANGUEJEIRA	1	7
22	ACV	A CLUBE VERMOIL	3	7
22	UFCT	U F C TOMAR	1	7
22	MCMS	TT MONTES SALOIOS	2	7
22	CCAV	C C ARCOS VALDEVEZ	3	7
22	OCL	OLÍMPICO C LAGOS	2	7
22	ACDSJS	A C S JOÃO DA SERRA	1	7
22	CBRM	C BENFICA R MONSARAZ	1	7
22	R-TRM	RODOESTE T R M	1	7
32	CAB-L	C ATLETISMO BARREIRA	1	4
32	CASJ	C D AREIAS S. JOÃO	1	4
34	IFC	INGLESES F C	3	3
34	CCRAM	C C R ALTO DO MOÍNH	2	3
34	CAO	C ATLETISMO DE OVAR	3	3
34	ELCT	TEAM EL COMANDANTE	1	3
34	CABELEM	CA AMIGOS DE BELÉM	1	3
34	CDRAU	C D R ÁGUIAS UNIDAS	1	3
40	MTBA	MTBA	1	2
41	GDQFP	G D Q FONTE DE PRATA	1	1
42	BGP	BGP MILLENIUM	1	0
42	LRCPA	LISRUNNING CLUBE	1	0
42	GDRV	G D R DA VERDERENA	1	0
42	GDIB	G DESP INDEPENDENTE	1	0
42	EVELX	A E VIDA SAUDÁVEL	1	0
42	CBSEIXAL	CASA BENFICA SEIXAL	3	0
42	RC	CLUBE RAQUEL CABAÇO	1	0



Comunicado de Resultados

Campeonato Regional Lisboa

5000 METROS (V35 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	161	Pedro Nogueira	POR	M35	C F OS BELENENSES	16:57.90
2	171	Pedro Cardoso	POR	M35	ASS CORRER LISBOA	17:38.78
3	244	Tiago Correia	POR	M35	Individual - Lisboa	17:54.78
4	140	Carlos Tavares	POR	M35	C F OS BELENENSES	18:00.68
5	236	Hugo Borges	POR	M35	Individual - Lisboa	19:12.84
6	267	Miguel Sequeira	POR	M35	LINDA-A-PASTORA S C	21:07.51
7	146	Gonçalo Ferraz	POR	M35	C F OS BELENENSES	21:24.52
	309	Bruno Francisco	POR	M35	U A POVOENSE	DNS
	160	Pedro Carqueijeiro	POR	M35	C F OS BELENENSES	DNS

5000 METROS (V40 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	164	Telmo Viegas	POR	M40	C F OS BELENENSES	17:08.33
2	117	Luís Batista	POR	M40	C C ARCOS VALDEVEZ	17:39.96
3	276	José Marco Ferreira	POR	M40	MTBA	19:33.91
4	172	Ricardo Carvalho	POR	M40	ASS CORRER LISBOA	20:37.57
5	103	Rui Ferreira	POR	M40	C BENFICA ALGUEIRÃO	20:54.40
	162	Ricardo Santos	POR	M40	C F OS BELENENSES	DNF
	69	Nuno Silva	POR	M40	CA AMIGOS DE BELÉM	DNS

5000 METROS (V45 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	169	José Miguel Pais	POR	M45	ASS CORRER LISBOA	17:18.14
2	42	Sérgio Paiva	POR	M45	A D NUCLEOEIRAS	17:31.82
3	157	Nuno Romão	POR	M45	C F OS BELENENSES	17:51.63
4	104	Rui Palma	POR	M45	C BENFICA ALGUEIRÃO	18:00.26
5	287	Paulo Silva	POR	M45	N A ZONA DA ABÓBODA	18:23.17
6	102	Romário Almeida	POR	M45	C BENFICA ALGUEIRÃO	18:26.39
7	88	José Luís Pereira	POR	M45	C A VALE DE FIGUEIRA	19:47.11
8	147	Gonçalo Ferreira	POR	M45	C F OS BELENENSES	20:44.91
9	97	Joaquim Saldanha	POR	M45	C BENFICA ALGUEIRÃO	21:43.94
10	270	Rui Lacerda	POR	M45	LINDA-A-PASTORA S C	21:59.82
11	288	Pedro Mendonça	POR	M45	N A ZONA DA ABÓBODA	21:59.92
12	118	Rui Pinto	POR	M45	C C ARCOS VALDEVEZ	22:12.82
	82	Carlos Rodrigues	POR	M45	C A VALE DE FIGUEIRA	DNF
	220	Luís Franco	POR	M45	INGLESES F C	DNS



Comunicado de Resultados

5000 METROS (V50 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	227	Álvaro Oliveira	POR	M50	Individual - Lisboa	17:58.61
2	234	Francisco Goncalves	POR	M50	Individual - Lisboa	18:41.96
3	256	Carlos Manuel Pedro	POR	M50	LINDA-A-PASTORA S C	19:26.53
4	231	Avelino Soares	POR	M50	Individual - Lisboa	20:19.56
5	90	Paulo Lopes	POR	M50	C A VALE DE FIGUEIRA	20:37.21
6	165	André Laborinho	POR	M50	ASS CORRER LISBOA	23:09.85
7	67	Leonel Brandão	POR	M50	BCP MILLENIUM	27:59.36
	150	João Carlos Gomes	POR	M50	C F OS BELENENSES	DNS
	295	Luis Neiva	POR	M50	C D GALGOS AUDAZES	DNS
	280	Francisco Silveira	POR	M50	N A ZONA DA ABÓBODA	DNS
	285	José Nunes	POR	M50	N A ZONA DA ABÓBODA	DNS
	289	Virgílio Gomes	POR	M50	N A ZONA DA ABÓBODA	DNS

5000 METROS (V55 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	284	José Jarmela	POR	M55	N A ZONA DA ABÓBODA	18:12.98
2	283	Jorge Rodrigues	POR	M55	N A ZONA DA ABÓBODA	18:28.93
3	116	Fernando Melão	POR	M55	C C ARCOS VALDEVEZ	19:30.92
4	41	Paulo Dias	POR	M55	A D NUCLEOEIRAS	20:00.55
5	218	José Serra	POR	M55	INGLESES F C	20:28.47
6	98	José Duarte	POR	M55	C BENFICA ALGUEIRÃO	23:00.48
	137	Carlos Crespo	POR	M55	C F OS BELENENSES	DNF
	238	Luís Ferreira	POR	M55	Individual - Lisboa	DNS
	281	João Ginja	POR	M55	N A ZONA DA ABÓBODA	DNS

5000 METROS (V60 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	167	Carlos Moreira	POR	M60	ASS CORRER LISBOA	19:19.61
2	95	Jaime Pinto	POR	M60	C BENFICA ALGUEIRÃO	19:35.97
3	248	Almiro Feijão	POR	M60	LINDA-A-PASTORA S C	19:39.61
4	138	Carlos Cristão	POR	M60	C F OS BELENENSES	19:57.75
5	89	José Neto	POR	M60	C A VALE DE FIGUEIRA	23:34.30
6	273	Jacinto Pereira	POR	M60	LISRUNNING CLUBE	27:27.08

5000 METROS (V65 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	233	Fernando Feijão	POR	M65	Individual - Lisboa	20:52.69
2	100	Luiz Ferrão	POR	M65	C BENFICA ALGUEIRÃO	22:38.63



Comunicado de Resultados

5000 METROS (V70 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	99	José Fernandes	POR	M70	C BENFICA ALGUEIRÃO	23:01.06
2	211	Fernando Guerreiro	POR	M70	G D S DOMINGOS	24:44.57
3	210	Aníbal Carvalho	POR	M70	G D S DOMINGOS	24:55.66
4	68	Jorge D'almeida	POR	M70	CA AMIGOS DE BELÉM	29:28.72
5	101	Mário Lameirão	POR	M70	C BENFICA ALGUEIRÃO	32:15.62

5000 METROS (V75 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	254	António Roque	POR	M75	LINDA-A-PASTORA S C	25:09.80
2	40	Armando Bravo	POR	M75	A D NUCLEOEIRAS	25:16.74
3	229	António Belo	POR	M75	Individual - Lisboa	26:49.48
4	91	Albino Oliveira	POR	M75	C BENFICA ALGUEIRÃO	26:59.99
5	87	José Lindo	POR	M75	C A VALE DE FIGUEIRA	29:38.58
	66	Humberto Ferreira	POR	M75	BCP MILLENIUM	DNS

5000 METROS (V80 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	257	Carlos Marques	POR	M80	LINDA-A-PASTORA S C	32:22.74

5000 METROS (V85 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	135	Bernardino Pereira	POR	M85	C F OS BELENENSES	25:17.08

5000 METROS (V35 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
	155	Marta Fonseca	POR	F35	C F OS BELENENSES	DNS

5000 METROS (V40 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	250	Ana Neto	POR	F40	LINDA-A-PASTORA S C	25:16.85
2	141	Clausen Rondini	BRA	F40	C F OS BELENENSES	25:50.71
3	252	Ana Sofia Aleixo	POR	F40	LINDA-A-PASTORA S C	26:05.49
4	312	Susana Ferreira	POR	F40	U A POVOENSE	28:10.51



Comunicado de Resultados

5000 METROS (V45 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	112	Elisabete Gomes	POR	F45	C BENFICA T VEDRAS	20:02.92
2	278	Sílvia Gomes	POR	F45	MTBA	22:21.10
3	249	Ana Frutuoso	POR	F45	LINDA-A-PASTORA S C	23:45.74
4	258	Célia Silva	POR	F45	LINDA-A-PASTORA S C	23:47.05
5	253	Anabela Santos	POR	F45	LINDA-A-PASTORA S C	27:19.77
	145	Elsa Mação	POR	F45	C F OS BELENENSES	DNS
	170	Paula Rodrigues	POR	F45	ASS CORRER LISBOA	DNS
	272	Sónia Sequeira	POR	F45	LINDA-A-PASTORA S C	DNS
	39	Ana Pereira	POR	F45	A D NUCLEOEIRAS	DNS

5000 METROS (V50 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	134	Beatriz Fernandes	POR	F50	C F OS BELENENSES	20:44.60
2	131	Anabela Ferreira	POR	F50	C F OS BELENENSES	22:11.05
3	277	Luísa Palminhas	POR	F50	MTBA	23:44.97
4	308	Ana Inês Pereira	POR	F50	S F R A AMADORA	24:43.27
5	269	Paula Saraiva	POR	F50	LINDA-A-PASTORA S C	27:37.41

5000 METROS (V55 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	219	Lucília Soares	POR	F55	INGLESES F C	20:40.97
2	115	Alzira Cruz	POR	F55	C C ARCOS VALDEVEZ	27:32.75
	209	Anabela Carvalho	POR	F55	G D S DOMINGOS	DNS
	232	Elsa Oliveira	POR	F55	Individual - Lisboa	DNS

5000 METROS (V60 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	65	Ana Marques	POR	F60	BCP MILLENIUM	23:58.30
2	144	Elsa Bruxelas	POR	F60	C F OS BELENENSES	25:04.57
3	84	Conceição Rodrigues	POR	F60	C A VALE DE FIGUEIRA	25:53.58
4	83	Clara Mina	POR	F60	C A VALE DE FIGUEIRA	26:07.57

5000 METROS (V65 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
	133	Aparecida Pinto	BRA	F65	C F OS BELENENSES	DNS

5000 METROS (V70 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	72	Maria Mendes	POR	F70	C A GALINHEIRAS	25:22.29



Comunicado de Resultados

5000 METROS (JUNIORES MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	80	Alex Valador	POR	Juniores	C A VALE DE FIGUEIRA	17:42.76
2	311	Nuno Fernandes	POR	Juniores	U A POVOENSE	18:35.71
3	85	David Nogueira	POR	Juniores	C A VALE DE FIGUEIRA	19:28.12

5000 METROS (SUB-23 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	349	Rodrigo Pereira	POR	Sub-23	Individual - Lisboa	17:22.28
2	111	Bernardo Frazão	POR	Sub-23	C BENFICA T VEDRAS	17:38.05

5000 METROS (SENIORES MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	204	Pedro Urbano	POR	Seniores	G D R REBOLEIRA	15:23.74
2	310	Gonçalo Cláudio	POR	Seniores	U A POVOENSE	15:51.39
3	132	André Alves	POR	Seniores	C F OS BELENENSES	16:32.81
4	154	Mário Manteiga	POR	Seniores	C F OS BELENENSES	17:47.04
5	264	João Pereira	POR	Seniores	LINDA-A-PASTORA S C	18:47.13
6	223	Tiago Oliveira	POR	Seniores	INGLESES F C	19:34.65
	303	Filipe Rebelo	POR	Seniores	RUN TEJO - CM SOCKS	DNS
	149	Isaias Gomes	POR	Seniores	C F OS BELENENSES	DNS
	113	Fábio Ferreira	POR	Seniores	C BENFICA T VEDRAS	DNS

5000 METROS (JUNIORES FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	86	Joana Cardoso	POR	Juniores	C A VALE DE FIGUEIRA	21:16.04

5000 METROS (SENIORES FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	143	Daniela Silva	POR	Seniores	C F OS BELENENSES	19:55.32
	166	Bárbara Rita Abreu	POR	Seniores	ASS CORRER LISBOA	DNS

10000 METROS (V35 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	228	André Corvo	POR	M35	Individual - Lisboa	36:35.57
2	136	Bruno Paixão	POR	M35	C F OS BELENENSES	37:07.69
3	48	Bruno Rolim	POR	M35	ASS JORGE PINA	40:18.92
	212	Ricardo Conceição	POR	M35	G D S DOMINGOS	DNF
	262	Igor Santos	POR	M35	LINDA-A-PASTORA S C	DNS
	241	Nélson Moreira	POR	M35	Individual - Lisboa	DNS



Comunicado de Resultados

10000 METROS (V40 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	49	Paulo Benevente	POR	M40	ASS JORGE PINA	34:48.76
2	271	Rui Silva	POR	M40	LINDA-A-PASTORA S C	35:35.65
3	222	Pedro Guimarães	POR	M40	INGLESES F C	35:44.81
4	275	Nelson Fonseca	POR	M40	TT MONTES SALOIOS	39:14.91
5	261	Hugo Domingos	POR	M40	LINDA-A-PASTORA S C	39:16.72
6	185	José Moreira	POR	M40	A E VIDA SAUDÁVEL	44:41.64

10000 METROS (V45 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	152	Luís Brito	POR	M45	C F OS BELENENSES	34:41.20
2	230	Artur Oliveira	POR	M45	Individual - Lisboa	35:33.86
3	255	Artur Pereira	POR	M45	LINDA-A-PASTORA S C	36:52.04
4	148	Gustavo Santos	POR	M45	C F OS BELENENSES	37:52.59
5	217	Hugo Adelino	POR	M45	INGLESES F C	38:05.02
6	235	Francisco Serrano	POR	M45	Individual - Lisboa	38:32.90
7	153	Luís Marçal	POR	M45	C F OS BELENENSES	40:39.31
8	156	Nuno Queija	POR	M45	C F OS BELENENSES	41:14.79
9	81	Carlos Gonçalves	POR	M45	C A VALE DE FIGUEIRA	43:24.31
10	142	Cristiano Marques	POR	M45	C F OS BELENENSES	44:37.76
11	263	João Neves	POR	M45	LINDA-A-PASTORA S C	51:51.29
	158	Paulo Garcia	POR	M45	C F OS BELENENSES	DNS

10000 METROS (V50 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	151	Jorge De Matos	POR	M50	C F OS BELENENSES	38:10.59
2	242	Nuno Silva	POR	M50	Individual - Lisboa	39:31.73
3	105	Sidónio Dias	POR	M50	C BENFICA ALGUEIRÃO	47:17.61
4	159	Pedro Afonso	POR	M50	C F OS BELENENSES	49:11.39
	114	Francisco Pedro	POR	M50	C BENFICA T VEDRAS	DNF
	318	Emílio Gonçalves	POR	M50	UNIÃO REC DO DAFUNDO	DNS

10000 METROS (V55 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	93	Américo Pereira	POR	M55	C BENFICA ALGUEIRÃO	35:11.85
2	286	Paulo Rola	POR	M55	N A ZONA DA ABÓBODA	36:56.85
3	168	Jorge Sousa	POR	M55	ASS CORRER LISBOA	42:32.62
4	259	Diamantino Gamito	POR	M55	LINDA-A-PASTORA S C	44:11.93



Comunicado de Resultados

10000 METROS (V60 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	265	Luís Prego	POR	M60	LINDA-A-PASTORA S C	43:05.67
2	282	João Santos	POR	M60	N A ZONA DA ABÓBODA	43:12.31
3	94	Américo Rodrigues	POR	M60	C BENFICA ALGUEIRÃO	43:58.95
4	260	Germano Silva	POR	M60	LINDA-A-PASTORA S C	45:31.19
5	139	Carlos Fortunato	POR	M60	C F OS BELENENSES	46:30.68
6	213	Vasco Oliveira	POR	M60	G D S DOMINGOS	51:06.29
7	92	Alexandre Reis	POR	M60	C BENFICA ALGUEIRÃO	53:48.34
8	96	Joaquim Cruz	POR	M60	C BENFICA ALGUEIRÃO	55:02.17

10000 METROS (V65 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	79	Aires Pratas	POR	M65	C A VALE DE FIGUEIRA	45:05.16
2	237	Jaime Silva	POR	M65	Individual - Lisboa	49:57.40

10000 METROS (V70 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	274	Carlos Antunes	POR	M70	TT MONTES SALOIOS	55:48.75

10000 METROS (V40 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	240	Marina Pantalhão	POR	F40	Individual - Lisboa	56:22.19

10000 METROS (V45 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	173	Sónia Neves	POR	F45	ASS CORRER LISBOA	45:54.01
2	268	Patrícia Matos	POR	F45	LINDA-A-PASTORA S C	54:22.01

10000 METROS (V50 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	313	Zulmira Belo	POR	F50	U A POVOENSE	48:40.14
2	266	Madalena Pina	POR	F50	LINDA-A-PASTORA S C	57:26.60

10000 METROS (JUNIORES MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	47	Abulai Dabo	GBS	Juniores	ASS JORGE PINA	40:18.82

10000 METROS (SENIORES MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	221	Luís Silva	POR	Seniores	INGLESES F C	32:08.28
2	304	Vasco Marta	POR	Seniores	RUN TEJO - CM SOCKS	33:07.83
3	163	Rodolfo Vilela	BRA	Seniores	C F OS BELENENSES	35:04.74



Comunicado de Resultados

Campeonato Regional Lisboa

FEMININO

Posição	Sigla	Nome Equipa	Nº Atletas	Pontos
1	LPSC	LINDA-A-PASTORA S C	8	47
2	CFB	C F OS BELENENSES	5	37
3	CAVF	C A VALE DE FIGUEIRA	3	19
4	UAP	U A POVOENSE	2	13
4	MTBA	MTBA	2	13
6	CLX	ASS CORRER LISBOA	1	8
6	CAG	C A GALINHEIRAS	1	8
6	IFC	INGLESES F C	1	8
6	CBTV	C BENFICA T VEDRAS	1	8
6	BCP	BCP MILLENIUM	1	8
11	CCAV	C C ARCOS VALDEVEZ	1	7
12	SFRAA	S F R A AMADORA	1	5

MASCULINO

Posição	Sigla	Nome Equipa	Nº Atletas	Pontos
1	CFB	C F OS BELENENSES	20	100
2	LPSC	LINDA-A-PASTORA S C	14	70
3	CBAM	C BENFICA ALGUEIRÃO	15	69
4	CLX	ASS CORRER LISBOA	6	37
5	CAVF	C A VALE DE FIGUEIRA	8	36
6	NAZA	N A ZONA DA ABÓBODA	6	33
7	IFC	INGLESES F C	5	25
8	AJPINA	ASS JORGE PINA	3	22
9	ADNO	A D NUCLEOEIRAS	3	19
10	GDSD	G D S DOMINGOS	3	16
11	UAP	U A POVOENSE	2	14
12	MCMS	TT MONTES SALOIOS	2	13
12	CCAV	C C ARCOS VALDEVEZ	3	13
14	GDRR	G D R REBOLEIRA	1	8
15	CBTV	C BENFICA T VEDRAS	1	7
15	RUNTEJO	RUN TEJO - CM SOCKS	1	7
17	MTBA	MTBA	1	6
18	CABELEM	CA AMIGOS DE BELÉM	1	5
19	LRCPA	LISRUNNING CLUBE	1	3
19	EVELX	A E VIDA SAUDÁVEL	1	3
21	BCP	BCP MILLENIUM	1	2



Comunicado de Resultados

Participações por Clubes

Equipa	Nome	Associação	Total Participações	Total Atletas	Participações Masculinos	Atletas Masculinos	Participações Femininas	Atleta Femininas
ACDSJS	A C S João Da Serra	Porto	4	4	2	2	2	2
ACRSD	A C R Sra Desterro	Guarda	5	5	3	3	2	2
ACV	A Clube Vermoil	Leiria	5	5	3	3	2	2
ADNO	A D Nucleoeiras	Lisboa	4	4	3	3	1	1
AFR&F	A Figueiredo Runners	Braga	4	4	4	4	0	0
AJPINA	Ass Jorge Pina	Lisboa	3	3	3	3	0	0
ANE	A Natureza Ensina	Setúbal	11	11	8	8	3	3
BAC	Beja Atlético Clube	Beja	4	4	4	4	0	0
BCP	Bcp Millenium	Lisboa	3	3	2	2	1	1
CABELEM	Ca Amigos De Belém	Lisboa	2	2	2	2	0	0
CAB-L	C Atletismo Barreira	Leiria	2	2	1	1	1	1
CAG	C A Galinheiras	Lisboa	1	1	0	0	1	1
CAM-VC	C A Mazarefes	V.Castelo	1	1	0	0	1	1
CAO	C Atletismo De Ovar	Aveiro	3	3	3	3	0	0
CASJ	C D Areias S. João	Algarve	1	1	1	1	0	0
CAVF	C A Vale De Figueira	Lisboa	12	12	9	9	3	3
CBAM	C Benfica Algueirão	Lisboa	15	15	15	15	0	0
CBRM	C Benfica R Monsaraz	Évora	1	1	1	1	0	0
CBSEIXAL	Casa Benfica Seixal	Setúbal	4	4	4	4	0	0
CBTV	C Benfica T Vedras	Lisboa	4	4	3	3	1	1
CCAV	C C Arcos Valdevez	Lisboa	4	4	3	3	1	1
CCRAM	C C R Alto Do Moínho	Setúbal	2	2	2	2	0	0
CDRAU	C D R Águias Unidas	Setúbal	1	1	1	1	0	0
CDRR	C D R Ribeirinho	Setúbal	1	1	0	0	1	1
CDSSC	C D S Salvador Campo	Porto	6	6	6	6	0	0
CFB	C F Os Belenenses	Lisboa	34	34	26	26	8	8
CLX	Ass Correr Lisboa	Lisboa	9	9	6	6	3	3
CPM	C P De Mangualde	Viseu	4	4	3	3	1	1
CPPEA	Clube Pedro Pessoa	Setúbal	3	3	3	3	0	0
CUAB	C U A Benaventense	Santarém	1	1	1	1	0	0
ELCT	Team El Comandante	Braga	2	2	1	1	1	1
EVELX	A E Vida Saudável	Lisboa	1	1	1	1	0	0
GAC-L	G A Caranguejeira	Leiria	1	1	1	1	0	0
GDCCP	G D C Castelo Paiva	Aveiro	1	1	1	1	0	0
GDD	Grupo Desp Diana	Évora	14	14	8	8	6	6
GDIB	G Desp Independente	Setúbal	1	1	1	1	0	0
GDQFP	G D Q Fonte De Prata	Setúbal	1	1	1	1	0	0
GDRR	G D R Reboleira	Lisboa	1	1	1	1	0	0
GDRSF	G S Francisco Serra	Setúbal	1	1	1	1	0	0
GDRV	G D R Da Verderena	Setúbal	3	3	1	1	2	2
GDSD	G D S Domingos	Lisboa	5	5	4	4	1	1
GRQL	G R Quinta Da Lomba	Setúbal	2	2	0	0	2	2
IDV	Industrial Viarense	Leiria	1	1	1	1	0	0
IFC	Ingleses F C	Lisboa	7	7	6	6	1	1
LPSC	LindA-A-Pastora S C	Lisboa	24	24	15	15	9	9
LRCPA	Lisrunning Clube	Lisboa	1	1	1	1	0	0
MCMS	Tt Montes Saloios	Lisboa	2	2	2	2	0	0
MTBA	Mtba	Lisboa	3	3	1	1	2	2

10/10/2021 09:26:43 (-4002)

Página 35

PARCEIROS INSTITUCIONAIS:



PATROCINADORES:





Comunicado de Resultados

Equipa	Nome	Associação	Total Participações	Total Atletas	Participações Masculinos	Atletas Masculinos	Participações Femininas	Atleta Femininas
NAC	N A De Cucujães	Aveiro	1	1	0	0	1	1
NAZA	N A Zona Da Abóboda	Lisboa	10	10	10	10	0	0
NDCO	N D Cultural Odemira	Beja	3	3	2	2	1	1
OCL	Olímpico C Lagos	Algarve	2	2	2	2	0	0
OSGALGO S	C D Galgos Audazes	Lisboa	1	1	1	1	0	0
PRC	Prime Running Club	Porto	1	1	1	1	0	0
RC	Clube Raquel Cabaço	Évora	1	1	1	1	0	0
RDA	Recreio Desp Águeda	Aveiro	4	4	2	2	2	2
R-TRM	Rodoeste T R M	Madeira	1	1	1	1	0	0
RUNTEJO	Run Tejo - Cm Socks	Lisboa	2	2	2	2	0	0
SCE	S C Espinho	Aveiro	1	1	1	1	0	0
SCS	S C Salgueiros	Porto	1	1	1	1	0	0
SFRAA	S F R A Amadora	Lisboa	1	1	0	0	1	1
SSCMO	S S C Municipal Ovar	Aveiro	1	1	1	1	0	0
UAP	U A Povoense	Lisboa	5	5	3	3	2	2
UDV	U Desp Da Várzea	Porto	2	2	1	1	1	1
UFCT	U F C Tomar	Santarém	1	1	1	1	0	0
URD	União Rec Do Dafundo	Lisboa	1	1	1	1	0	0
VFC	Vitória F C	Setúbal	3	3	3	3	0	0
IND-AL	Individual - Algarve	Algarve	2	2	2	2	0	0
IND-B	Individual - Braga	Braga	1	1	1	1	0	0
IND-LX	Individual - Lisboa	Lisboa	17	17	15	15	2	2
IND-ST	Individual - Setúbal	Setúbal	3	3	3	3	0	0
S-CLUBE	Sem Clube	Lisboa	1	1	1	1	0	0
		Total	291	291	225	225	66	66

Participações por Escalão

Escalão	Total Participações	Total Atletas	Participações Masculinos	Atletas Masculinos	Participações Femininas	Atleta Femininas
Juniiores	5	5	4	4	1	1
Sub-23	2	2	2	2	0	0
Seniores	15	15	13	13	2	2
V35	39	39	31	31	8	8
V40	42	42	27	27	15	15
V45	62	62	44	44	18	18
V50	39	39	30	30	9	9
V55	29	29	24	24	5	5
V60	25	25	20	20	5	5
V65	11	11	9	9	2	2
V70	12	12	11	11	1	1
V75	8	8	8	8	0	0
V80	1	1	1	1	0	0
V85	1	1	1	1	0	0
Total	291	291	225	225	66	66