

Class.	Dorsal	Nome	Equipa	Escalão	Tempo
1	486	JOSE COSTA	CYCLONES	Senior Masc.Sub23	30'22
2	872	JORGE PINTO	JUVENTUDE UNIDA DE FORNOS	Senior Masc	30'25
3	229	MANUEL SOUSA	C. I. DE ARGONCILHE	Senior Masc	30'29
4	497	RUI MUGA	F.C. MOGADOURENSE	Senior Masc	30'33
5	867	CARLOS COSTA	JUVENTUDE UNIDA DE FORNOS	Senior Masc	30'46
6	491	LEONEL FERNANDES	CYCLONES	Senior Masc	30'56
7	900	ARTUR RODRIGUES	NAC	Senior Masc	31'01
8	909	MANUEL MAGALHAES	NUCLEO ATLETISMO DE JOANE	Senior Masc	31'16
9	874	OSCAR MENDES	LIBERDADE F. C.	Senior Masc	31'22
10	866	DOMINGOS PONTES	JUVENTUDE UNIDA DE FORNOS	Senior Masc	31'27
11	869	RUI SILVA	JUVENTUDE UNIDA DE FORNOS	Senior Masc	31'44
12	870	HELDER CORREIA	JUVENTUDE UNIDA DE FORNOS	Senior Masc	31'45
13	58	ANDRE ANICETO	A.C.R. VALE DE CAMBRA	Senior Masc	31'55
14	133	DIOGO MIGUEL	ADERCUS	Senior Masc.Sub23	32'13
15	429	ANTONIO TEIXEIRA	CLUBE ATLETISMO VILA BOA DO BISPO	Senior Masc	32'15
16	898	HENRIQUE VILACA	NAC	Senior Masc.Sub23	32'19
17	470	PEDRO CRUZ	CLUBE J.CRUZ & IRMAOS	Senior Masc	32'42
18	868	RICARDO GOMES	JUVENTUDE UNIDA DE FORNOS	Senior Masc	32'51
19	162	NUNO VALENTE	ARADA ATLETICO CLUBE	Senior Masc	32'56
20	224	BRUNO FREITAS	C. I. DE ARGONCILHE	Senior Masc	33'11
21	56	FILIPE FERREIRA	A.C.R. VALE DE CAMBRA	Senior Masc.Sub23	34'11
22	4	TIAGO MADUREIRA	3 SANTOS POPULARES	Senior Masc.Sub23	34'13
23	536	JOAQUIM BARBOSA	G.D.C. CASTELO DE PAIVA	Senior Masc	34'21
24	137	VITOR RAMALHO	ADERCUS	Senior Masc	34'22
25	227	NUNO GUERRA	C. I. DE ARGONCILHE	Senior Masc	34'30
26	523	FLAVIO SILVA	G.D. LOUROCOOP	Senior Masc.Sub23	34'35
27	875	PAULO COELHO	MAIA ATLETICO CLUBE	Senior Masc	34'35
28	394	ADELINO SILVA	CCD-CENTRO C.D.T.C.M. GONDOMAR	Senior Masc	34'38
29	369	JOAO GONCALVES	CASA DO POVO DE MANGUALDE	Senior Masc	34'42
30	239	HUGO GOMES	C.A.OVAR	Senior Masc	34'44
31	238	HELDER PIRES	C.A.OVAR	Senior Masc	34'45
32	225	BRUNO SANTOS	C. I. DE ARGONCILHE	Senior Masc	34'46
33	563	ANTONIO FERNANDES	G.J. PINHEIRO DA BEMPOSTA	Senior Masc	34'53
34	631	MARCO PAIVA	INDIVIDUAL	Senior Masc	35'07
35	137	VITOR RAMALHO	ADERCUS	Senior Masc	35'09
36	27	LINO FERREIRA	A.C.D.L. S. JOAO DE VER	Senior Masc	35'13
37	264	VALTER LARANJEIRA	C.C. S.JOAO DA MADEIRA	Senior Masc.Sub23	35'16
38	543	PEDRO CARVALHO	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	Senior Masc	35'24
39	218	FERNANDO SANTOS	BUB VISEU	Senior Masc	35'25
40	87	AMERICO PINHO	A.C.R.D.ESCAPAES	Senior Masc	35'26
41	174	MARCO COSTA	ARVOR-VETERANOS DE OVAR	Senior Masc	35'32
42	59	CARLOS TEIXEIRA	A.C.R. VALE DE CAMBRA	Senior Masc	35'37
43	561	BRUNO COSTA	G.J. PINHEIRO DA BEMPOSTA	Senior Masc	35'44
44	370	VITOR SALVADOR	CASA DO POVO DE MANGUALDE	Senior Masc	35'46
45	465	ALCINO SILVA	CLUBE IND. A.ALPENDORADA	Senior Masc	35'48
46	57	TIAGO PINHO	A.C.R. VALE DE CAMBRA	Senior Masc	35'55
47	230	PAULO CARMO	C. I. DE ARGONCILHE	Senior Masc	36'02
48	1023	ANTONIO CANECA	A.D. RIO LARGO ESPINHO	SENIOR MASC	36'04
49	979	JOAO PAULO COSTA	S.S.T. MUNICIPIO DE OVAR	Senior Masc	36'11
50	871	ALEXANDRE SANTOS	JUVENTUDE UNIDA DE FORNOS	Senior Masc	36'15
51	241	RUI COSTA	C.A.OVAR	Senior Masc	36'25
52	416	NUNO SILVA	CFU LAMAS	Senior Masc	36'28
53	844	CARLOS BATISTA	J. ATLETICA MOZELENSE	SENIOR MASC	36'34
54	282	BRUNO SILVA	C.I.R.A.C.	Senior Masc	36'35
55	138	PEDRO GUERRA	ADERCUS	Senior Masc	36'37
56	853	VICTOR MARTINS	JOBRA	Senior Masc	36'49
57	576	NUNO PINTO	GR.D. S.PAIO DE OLEIROS	Senior Masc	36'53
58	967	DIEGO MANJATE	S.S.P.M. S.JOAO DA MADEIRA	Senior Masc.Sub23	36'59
59	203	JOSE ROCHA	ASSOCIAÇÃO REC. ESTRELA DO SUL	Senior Masc	37'01
60	562	BRUNO SANTIAGO	G.J. PINHEIRO DA BEMPOSTA	Senior Masc	37'05
61	577	MANUEL BELINHA	GR.D. S.PAIO DE OLEIROS	Senior Masc	37'21
62	600	ANTONIO FONTES	GRUPO AMIZADE	Senior Masc	37'28

63	200	HUGO GALHARDO	ASSOCIAÇÃO REC.ESTRELA DO SUL	Senior Masc.Sub23	37'30
64	559	FLAVIO NOGUEIRA	G.J. PINHEIRO DA BEMPOSTA	Senior Masc	37'33
65	24	PAULO CASTRO	A.C.D.L. S. JOAO DE VER	Senior Masc	
66	346	MARIO COSTA	CALDAS DE S.JORGE SPORT CLUBE	Senior Masc	37'36
67	537	RUI BARBOSA	G.D.C. CASTELO DE PAIVA	Senior Masc	37'37
68	417	JOSE PALMA	CFU LAMAS	Senior Masc	37'39
69	240	JORGE ALMEIDA	C.A.OVAR	Senior Masc	37'56
70	855	FILIPPE MARQUES	JOBRA	Senior Masc	37'58
71	852	ROGERIO BESSA	JOBRA	Senior Masc	38'00
72	859	ANTÓNIO SOUSA	JOBRA	Senior Masc	38'02
73	545	JOSE NUNES	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	Senior Masc	38'03
74	258	RICARDO SANTOS	C.C. S.JOAO DA MADEIRA	SENIOR MASC	38'04
75	1022	BRUNO DIAS	A.D. RIO LARGO ESPINHO	Senior Masc.Sub23	38'08
76	340	IVAN SILVA	CALDAS DE S.JORGE SPORT CLUBE	Senior Masc	38'10
77	407	TIAGO GAMELAS	CENAP	Senior Masc.Sub23	38'13
78	854	AMILCAR PEREIRA	JOBRA	Senior Masc	38'19
79	560	DIOGO NOGUEIRA	G.J. PINHEIRO DA BEMPOSTA	Senior Masc	38'21
80	541	FERNANDO RAMOS	G.D.C. CASTELO DE PAIVA	Senior Masc	38'24
81	544	JOSE FERREIRA	G.D.R. JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	Senior Masc	38'36
82	136	MIGUEL SILVA	ADERCUS	Senior Masc	38'42
83	234	PAULO PILROTO	C.A. OS GAIENSES/TOYOTA	Senior Masc	38'45
84	676	ALA COUTO	A.D. RIO LARGO ESPINHO	SENIOR MASC	38'54
85	578	AVELINO FREITAS	GR.D. S.PAIO DE OLEIROS	Senior Masc	38'54
86	1032	CARLOS CARDOSO	A.D. RIO LARGO ESPINHO	SENIOR MASC	38'56
87	575	ALBERTO RODRIGUES	GR.D. S.PAIO DE OLEIROS	Senior Masc	38'58
88	538	VICENTE VIEIRA	G.D.C. CASTELO DE PAIVA	Senior Masc	39'01
89	343	RUI MOREIRA	CALDAS DE S.JORGE SPORT CLUBE	Senior Masc	39'08
90	525	RENATO BRANDAO	G.D. LOUROCOOP	Senior Masc	39'17
91	23	BRUNO ROCHA	A.C.D.L. S. JOAO DE VER	Senior Masc	39'18
92	344	ARMANDO BASTOS	CALDAS DE S.JORGE SPORT CLUBE	Senior Masc	39'23
93	845	FERNANDO BRANDAO	J. ATLETICA MOZELENSE	SENIOR MASC	39'27
94	337	DIOGO AMORIM	CALDAS DE S.JORGE SPORT CLUBE	Senior Masc	39'30
95	409	MANUEL SILVA	CENAP	Senior Masc	39'50
96	111	RUI PINHO	ADEC MACIEIRA DE SARNES	Senior Masc	39'52
97	219	GAUDENCIO LOPES	BUB VISEU	Senior Masc	40'06
98	456	ANDRE SOARES	CLUBE DESPORTIVO DO CANDAL	Senior Masc	40'12
99	528	SIMAO OLIVEIRA	G.D. LOUROCOOP	SENIOR MASC	40'28
100	643	JOSE SA	INDIVIDUAL	Senior Masc	40'33
101	498	NELSON MUGA	F.C. MOGADOURENSE	Senior Masc	40'37
102	590	PEDRO REIGOTA	GRECAS	Senior Masc	40'39
103	599	HUGO FARDILHA	GRUPO AMIZADE	Senior Masc	40'41
104	593	ANTONIO CRISTOVAO	GRUPO AMIGOS OS PASSAROEIS	Senior Masc	40'49
105	86	PAULO SANTOS	A.C.R.D.ESCAPAES	Senior Masc.Sub23	40'53
106	1029	RUI TAVARES	A.D. RIO LARGO ESPINHO	SENIOR MASC	41'09
107	641	CARLOS COSTA	INDIVIDUAL	Senior Masc	41'11
108	1028	BELMIRO RODRIGUES	A.D. RIO LARGO ESPINHO	SENIOR MASC	41'13
109	342	MANUEL ALMEIDA	CALDAS DE S.JORGE SPORT CLUBE	Senior Masc	41'16
110	345	MANUEL NEVES	CALDAS DE S.JORGE SPORT CLUBE	Senior Masc	41'18
111	1027	ALVARO REIS	A.D. RIO LARGO ESPINHO	SENIOR MASC	
112	428	BRUNO CAETANO	CLUBE ATLETISMO VILA BOA DO BISPO	Senior Masc.Sub23	
113	846	RUI POCAS	J. ATLETICA MOZELENSE	SENIOR MASC	
114	879	HENRIQUE MOURA	MEIO MANCOS	Senior Masc	
115	202	VITOR ANDRADE	ASSOCIAÇÃO REC.ESTRELA DO SUL	Senior Masc	
116	527	HEITOR SANTOS	G.D. LOUROCOOP	SENIOR MASC	
117	526	JAIME SANTOS	G.D. LOUROCOOP	Senior Masc	
118	564	ANDRE FERREIRA	G.J. PINHEIRO DA BEMPOSTA	Senior Masc	
119	601	RUFINO MOREIRA	GRUPO AMIZADE	Senior Masc	
120	408	JOAO ROCHA	CENAP	Senior Masc	
121	1031	CARLOS FERREIRA	A.D. RIO LARGO ESPINHO	SENIOR MASC	
122	1033	MANUEL SILVA	A.D. RIO LARGO ESPINHO	SENIOR MASC	
123	858	TADEU ROMA	JOBRA	Senior Masc	
124	847	AUGUSTO BATISTA	J. ATLETICA MOZELENSE	SENIOR MASC	
125	495	RICARDO ROCHA	DASDIKES	Senior Masc	

126	25	JOSE DE SOUSA	A.C.D.L. S. JOAO DE VER	Senior Masc	
127	88	JOSE SILVA	A.C.R.D.ESCAPAES	Senior Masc	
128	698	CASIMIRO PEREIRA	J. ATLETICA MOZELENSE	SENIOR MASC	
129	283	JOSE AMERICO	C.I.R.A.C.	Senior Masc	
130	638	FERNANDO A.S.BERNARDINO	INDIVIDUAL	Senior Masc	
131	640	VIRIATO MANUEL F.DIAS	INDIVIDUAL	Senior Masc	
132	857	PAULO SOUSA	JOBRA	Senior Masc	
133	634	ANTONIO JOSÉ P. NEVES	INDIVIDUAL	Senior Masc	
134	341	ANTONIO AZEVEDO	CALDAS DE S.JORGE SPORT CLUBE	Senior Masc	
135	406	ANTONIO SILVA	CENAP	Senior Masc.Sub23	
136	974	ARMINDO SILVA	S.S.P.M. S.JOAO DA MADEIRA	SENIOR MASC	
137	1026	MANUEL AMORIM	A.D. RIO LARGO ESPINHO	SENIOR MASC	
138	464	PEDRO VIEIRA	CLUBE IND. A.ALPENDORADA	Senior Masc	
139	630	NUNO RAFAEL MATOS H. SILVA	INDIVIDUAL	Senior Masc	
140	504	RICARDO ROCHA	G. A. INDEPENDENTES GAIA	Senior Masc	
141	415	JOSE MARTINS	CFU LAMAS	Senior Masc	
142	177	JOAO ALEXANDRE R.SOL	ASSOCIAÇÃO A.P.INFANTE D.PEDRO	Senior Masc	
143	457	PEDRO SILVA	CLUBE DESPORTIVO DO CANDAL	Senior Masc	
144	1025	LUIS RODRIGUES	A.D. RIO LARGO ESPINHO	SENIOR MASC	
145	1030	JOAQUIM CATARINO	A.D. RIO LARGO ESPINHO	SENIOR MASC	
146	924	PAULO RAMOS	PAZ BASEBALL CLUBE O. AZEMEIS	Senior Masc	
147	1024	JOSÉ FALCÃO	A.D. RIO LARGO ESPINHO	SENIOR MASC	
148	633	NUNO OLIVEIRA	INDIVIDUAL	Senior Masc	
149	294	SANDRO PAULO T. CASALINHO	C.M.E.	Senior Masc	
150	850	MANUEL VIEIRA	J. ATLETICA MOZELENSE	SENIOR MASC	
151	878	ANDRE SILVA	MEIO MANCOS	Senior Masc	
152	414	LUIS CONCEICAO	CFU LAMAS	Senior Masc	
153	608	FERNANDO CARDOSO	GRUPO DESPORTIVO DA GAFANHA	Senior Masc	
154	625	FILIPE MALHEIRO C.PESTANA	INDIVIDUAL	Senior Masc	
155	688	CARLOS	J. ATLETICA MOZELENSE	SENIOR MASC	
156	1	CIPRIANO SOUSA	"OS 5 A HORA"	Senior Masc	
157	455	GUSTAVO SILVA	CLUBE DESPORTIVO DO CANDAL	Senior Masc.Sub23	
158	687	CARLOS ALMEIDA	J. ATLETICA MOZELENSE	SENIOR MASC	
159	996	RUI GOMES	UNIÃO DESPORTIVA VALMAIOR	Senior Masc.Sub23	