



3.000 Metros Marcha

(Fem)

Final 2

1^a 116 **Sandra Leitão** A D R E PALHAÇA 1975-11-01 V45 1 8 4 9,45



3.000 Metros Marcha

(Masc)

Final 1

1^o 1013 **Jaime Santos** GRECAS - VAGOS 1972-05-22 V45 1 6 4 6,11



300 Metros Planos

(Fem)

Serie 3

1^a 901 **Vera Lima** GRECAS - VAGOS 1989-12-08 Sen 4 2,22
 2^a 516 **Carolina Sarabando** GRECAS - VAGOS 1997-07-03 Sen 4 4,82
 3^a 712 **Micaela Nascimento** S C BEIRA-MAR 2001-02-02 S23 4 5,00
 4^a 1850 **Marina Pinte** GIRA SOL X 2005 Juv 4 6,91
 5^a 684 **Mariana Arromba** RECREIO DESP ÁGUEDA 2003-01-24 Jun 4 7,22
 6^a 147 **Mariana Gomes** ATLETAS FIM SEMANA 2002-08-14 Jun 5 0,83
 7^a 142 **Beatriz Gama** ATLETAS FIM SEMANA 2003-08-28 Jun 5 1,11

Serie 4

1^a 1780 **Sofia Castanhas** A C R SRA DESTERRO 2000-09-09 S23 4 3,40
 2^a 506 **Beatriz Costa** GRECAS - VAGOS 2001-05-08 S23 4 7,75
 3^a 723 **Inês Fernandes** S C BEIRA-MAR 2001-10-26 S23 4 8,33
 4^a 710 **Filipa Cancela** S C BEIRA-MAR 1983-10-08 V35 4 8,70
 5^a 1778 **Helena Mourão** A C R SRA DESTERRO 1960-08-15 V60 6 1,50
 508 **Suzete Marco** GRECAS - VAGOS 1972-05-17 V45
 495 **Susana Flores** GRECAS - VAGOS 1981-06-07 V35



300 Metros Planos

(Masc)

Serie 3

1^o 827 **Pedro Mirassol** GRECAS - VAGOS 1999-09-17 S23 3 6,15
 2^o 512 **Henrique Eugénio** GRECAS - VAGOS 1999-10-29 S23 3 6,71
 3^o 649 **Cláudio Resende** N A DE CUCUJÃES 1986-08-15 Sen 3 9,92
 4^o 160 **Vítor Santos** ATLETAS FIM SEMANA 1984-11-14 V35 4 1,28
 5^o 143 **António Beça** ATLETAS FIM SEMANA 1957-02-11 V60 4 4,78

Serie 4

1^o 500 **Miguel Marta** GRECAS - VAGOS 1998-02-12 Sen 4 0,66
 2^o 18 **Leandro Santos** A C D ÍLHAVOS 1998-06-06 Sen 4 2,36
 3^o 32 **Eduardo Pata** A C D ÍLHAVOS 2001-07-21 S23 4 2,42
 4^o 1044 **Paulo Buta** RECREIO DESP ÁGUEDA 2003-08-01 Jun 4 4,53
 5^o 892 **Paulo António** GRECAS - VAGOS 1970-01-19 V50 4 8,89





3.000 Metros

(Fem)

Serie 1

1 ^a	1100 Joana Nunes	RECREIO DESP ÁGUEDA	1985-05-09	V35	1 0 5 2,75
2 ^a	681 Jenifer Jesus	RECREIO DESP ÁGUEDA	2003-02-13	Jun	1 0 5 5,75
3 ^a	87 Sara Sousa	A D C C J CLARK	2003-08-10	Jun	1 2 1 1,97
4 ^a	322 Joana Santos	C DESP FEIRENSE	2003-10-02	Jun	1 2 1 3,28
5 ^a	108 Adélia Tavares	A D C C J CLARK	1967-03-06	V50	1 2 5 3,55
6 ^a	34 Marta Senos	A C D ÍLHAVOS	1992-02-22	Sen	1 3 0 8,86
7 ^a	1778 Helena Mourão	A C R SRA DESTERRO	1960-08-15	V60	1 3 4 3,13
8 ^a	757 Isabel Aguiar	S C ESPINHO	1981-06-08	V35	1 4 3 0,70
9 ^a	105 Manuela Rodrigues	A D C C J CLARK	1974-08-07	V45	1 4 4 8,09
10 ^a	747 Janette Fernandes	S C ESPINHO	1977-06-27	V40	1 5 5 5,42
	784 Sónia Marques	S C ESPINHO	1970-09-05	V50	

DNF



3.000 Metros

(Masc)

Serie 1

1 ^o	504 Tomás Silva	GRECAS - VAGOS	1998-09-20	Sen	9 1 1,26
2 ^o	67 Filipe Ferreira	A C R VALE DE CAMBRA	1989-04-02	Sen	9 1 1,30
3 ^o	534 Pedro Nadais	GRECAS - VAGOS	1998-05-27	Sen	9 1 9,37
4 ^o	870 Hugo Ramalho	RECREIO DESP ÁGUEDA	1978-10-17	V40	9 3 5,51
5 ^o	679 Luís Martins	RECREIO DESP ÁGUEDA	1975-02-02	V45	9 3 7,52
6 ^o	543 André Fonte	GRECAS - VAGOS	2002-10-30	Jun	9 3 7,68
7 ^o	160 Vítor Santos	ATLETAS FIM SEMANA	1984-11-14	V35	9 3 9,50
8 ^o	748 Paulo Reis	S C ESPINHO	1968-06-23	V50	9 4 1,56
9 ^o	774 Ricardo Gomes	S C ESPINHO	1984-08-23	V35	9 4 4,42
10 ^o	437 Luís Silva	G D C GUILHOVAI	1977-11-18	V40	9 5 5,63
11 ^o	777 Paulo Oliveira	S C ESPINHO	1969-05-27	V50	1 1 2 7,87





3.000 Metros

(Masc)

Serie 2

1 °	408 Jorge Cubal	G D C CODAL	1987-03-15	Sen	9 4 9,29
2 °	505 Pedro Marcelino	GRECAS - VAGOS	1977-11-22	V40	9 5 9,87
3 °	507 Tiago Alves	GRECAS - VAGOS	1990-11-07	Sen	10 0 3,38
4 °	536 Alberto Fonte	GRECAS - VAGOS	1973-11-25	V45	10 0 3,86
5 °	1095 Vicente Julião	SOSENSE TRAIL TEAM	1990-10-31	Sen	10 1 4,63
6 °	732 Rui Santos	S C ESPINHO	1972-07-27	V45	10 1 9,51
7 °	469 Paulo Silva	G PINHEIRO BEMPOSTA	1976-08-05	V40	10 2 8,75
8 °	1779 Mario Silva	A C R SRA DESTERRO	1963-12-15	V55	10 3 6,58
9 °	18 Leandro Santos	A C D ÍLHAVOS	1998-06-06	Sen	10 3 9,30
10 °	734 Ricardo Pereira	S C ESPINHO	2000-08-18	S23	10 3 9,89
11 °	255 Nuno Silva	CAOB OLIVEIRA BAIRRO	1978-11-05	V40	10 5 0,73
12 °	736 Tiago Rosas	S C ESPINHO	2001-03-23	S23	11 0 4,10
13 °	737 Simão Santos	S C ESPINHO	1975-06-26	V45	11 0 4,16
14 °	85 Armindo Rodrigues	A D C C J CLARK	1971-01-19	V45	11 5 6,78
15 °	138 Hélder Rodrigues	A D R E PALHAÇA	1952-03-11	V65	1 4 5 1,88
	2 André Santos	A C D ÍLHAVOS	2002-07-23	Jun	





Clube Participantes	Participações			Nr.Atletas		
	F	M	T	F	M	T
PORTUGAL						
ASSOCIACAO DISTRITAL ATLETISMO COIMBR Federado						
GS GIRA SOL	1		1	1		1
ASSOCIACAO ATLETISMO AVEIRO Federado						
ACDI A C D ÍLHAVOS	1	4	5	1	3	4
ACRVC A C R VALE DE CAMBRA		1	1		1	1
ADCCJC A D C C J CLARK	3	1	4	3	1	4
ADREP A D R E PALHAÇA	1	1	2	1	1	2
AFIS ATLETAS FIM SEMANA	2	3	5	2	2	4
CAOB-A CAO B OLIVEIRA BAIRRO		1	1		1	1
CDFE C DESP FEIRENSE	1		1	1		1
GDCC G D C CODAL		1	1		1	1
GDCG G D C GUILHOVAI		1	1		1	1
GJPB G PINHEIRO BEMPOSTA		1	1		1	1
GRECAS GRECAS - VAGOS	5	11	16	5	11	16
NAC N A DE CUCUJÃES		1	1		1	1
RDA RECREIO DESP ÁGUEDA	3	3	6	3	3	6
SCBM S C BEIRA-MAR	3		3	3		3
SCE S C ESPINHO	3	7	10	3	7	10
SOSENSESSENSE TRAIL TEAM		1	1		1	1
ASSOCIACAO ATLETISMO GUARDA Federado						
ACRS D A C R SRA DESTERRO	3	1	4	2	1	3

Totais de participações individuais + estafetas	26		25			
		38		36		
			64			61

Participação por Escalão	Participações			Nr.Atletas		
	F	M	T	F	M	T
Juvenis	1		1	1		1
Juniores	6	3	9	6	3	9
Sub23	4	5	9	4	5	9
Seniores	3	10	13	3	9	12
Veteranos M35	4	3	7	4	2	6
Veteranos M40	1	5	6	1	5	6
Veteranos M45	3	6	9	3	6	9
Veteranos M50	2	3	5	2	3	5
Veteranos M55		1	1		1	1
Veteranos M60	2	1	3	1	1	2
Veteranos M65		1	1		1	1

Totais de participações individuais + estafetas	26		25			
		38		36		
			64			61

Legendagem de Observações Codificadas

- X A Participar Extra Competição
- DNF Desistiu / Did Not Finish

