



Campeonato Distrital de Trail Longo

ADAL

Pombal, 07 de Abril de 2019

Classificação Individual



Classificação Geral					
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	9	FRANCISCO REIS	A. C. S. Mamede	Sen. M	02:22:47
2	103	NUNO GONÇALVES	Individual	M40	02:22:57
3	97	JOSÉ ROSÁRIO	Porto de Mós a Correr	M45	02:25:13
4	7	CARLOS BÁRBARA	A. C. S. Mamede	Sen. M	02:25:50
5	29	FÁBIO FILIPE	CABarreira	Sen. M	02:31:58
6	30	PAULO DUARTE	CABarreira	M40	02:35:58
7	10	RICARDO CARREIRA	A. C. S. Mamede	Sen. M	02:36:24
8	95	JOÃO FERREIRA	Porto de Mós a Correr	Sen. M	02:39:56
9	64	DIOGO CUNHA	DDINHAS-Santos Silva / OXYGEN-Gym & Fit	Sen. M	02:44:23
10	14	JOSÉ FIGUEIRA	AC BATALHA	M45	02:45:29
11	42	MÁRCIO SOUSA	CPR. A-do-Barbas	Sen. M	02:51:30
12	31	GERMANO CAPELA	CABarreira	M50	02:53:35
13	41	JOÃO CARMO	CPR. A-do-Barbas	Sen. M	02:54:24
14	12	NELSON NORTE	A. R. Meirinhas	M40	02:56:04
15	102	DENISE PEREIRA	Individual	Sen. F	02:58:38
16	8	DAVID CUSTÓDIO	A. C. S. Mamede	Sen. M	03:00:18
17	59	ANDRÉ FERNANDES	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	03:03:04
18	96	JORGE VIEIRA	Porto de Mós a Correr	Sen. M	03:09:03
19	32	JORGE AGOSTINHO	CABarreira	M60	03:10:36
20	16	RICARDO NUNES	ACRM SILVEIRINHA GRANDE CLARAS	Sen. M	03:13:05
21	28	FERNANDO SIMÃO	CABarreira	M60	03:19:02
22	98	RODOLFO DEYLLLOT	Porto de Mós a Correr	M50	03:19:27
23	11	CARLOS CUNHA	A. C. S. Mamede	M40	03:20:17
24	6	FILIPA CASIMIRO	A. C. S. Mamede	Sen. F	03:24:46
25	58	DANY GRILO	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sen. M	03:25:35
26	61	RAMIRO RODRIGUES	Grupo Alegre Unido Bajouca	M60	03:25:46
27	60	VIRGÍLIO ALBERTO	Grupo Alegre Unido Bajouca	M50	03:31:43
28	38	JOSÉ MARTINS	Clube Veteranos do Lis	M50	03:45:52
29	15	ALFREDO SANTOS	AC VERMOIL	M60	04:21:57
30	37	ANA FRÓIS	Clube Veteranos do Lis	M50	04:31:17
31	100	RUTE PEREIRA	DDINHAS-Santos Silva / OXYGEN-Gym & Fit	F45	04:33:38
32	101	SARA PEDRO	DDINHAS-Santos Silva / OXYGEN-Gym & Fit	F50	04:33:40



Campeonato Distrital de Trail Longo

ADAL

Pombal, 07 de Abril de 2019

Classificação Colectiva



Classificação Geral						
Pos	Clube	1º Atleta	2º Atleta	3º Atleta	4º Atleta	Total
1º	A. C. S. Mamede	1	4	7	16	28
2º	CABarreira	5	6	12	19	42
3º	Porto de Mós a Correr	3	8	18	22	51
4º	Grupo Alegre Unido Bajouca	17	25	26	27	95
5º	RÓÓDINHAS-Santos Silva / OXYGEN-Gym	9	31	32		72
6º	Individual	2	15			17
7º	CPR. A-do-Barbas	11	13			24
8º	Clube Veteranos do Lis	28	30			58
9º	AC BATALHA	10				10
10º	A. R. Meirinhas	14				14
11º	ACRM SILVEIRINHA GRANDE CLARAS	20				20
12º	AC VERMOIL	29				29



Campeonato Distrital de Trail Longo

ADAL

Pombal, 07 de Abril de 2019

Classificações Individuais



Atletas Classificados: 2

Sénior Feminino				Sen. F	28 Km
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	102	DENISE PEREIRA	Individual	Sen. F	02:58:38
2	6	FILIPA CASIMIRO	A. C. S. Mamede	Sen. F	03:24:46



Campeonato Distrital de Trail Longo

ADAL

Pombal, 07 de Abril de 2019

Classificações Individuais



Atletas Classificados: 1

Master F45				F45	28 Km
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	100	RUTE PEREIRA	RÓÓDINHAS-Santos Silva / OXYGEN-C	F45	04:33:38



Campeonato Distrital de Trail Longo

ADAL

Pombal, 07 de Abril de 2019

Classificações Individuais



Atletas Classificados: 2

Master F50				F50	28 Km
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	37	ANA FRÓIS	Clube Veteranos do Lis	F50	04:31:17
2	101	SARA PEDRO	RÓÓDINHAS-Santos Silva / OXYGEN-Gym	F50	04:33:40



Campeonato Distrital de Trail Longo

ADAL

Pombal, 07 de Abril de 2019

Classificações Individuais



Atletas Classificados: 12

Sénior Masculino				Sen. M	28 Km
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	9	FRANCISCO REIS	A. C. S. Mamede	Sen. M	02:22:47
2	7	CARLOS BÁRBARA	A. C. S. Mamede	Sen. M	02:25:50
3	29	FÁBIO FILIPE	CABarreira	Sen. M	02:31:58
4	10	RICARDO CARREIRA	A. C. S. Mamede	Sen. M	02:36:24
5	95	JOÃO FERREIRA	Porto de Mós a Correr	Sen. M	02:39:56
6	64	DIOGO CUNHA	RÓÓDINHAS-Santos Silva / OXYG	Sen. M	02:44:23
7	42	MÁRCIO SOUSA	CPR. A-do-Barbas	Sen. M	02:51:30
8	41	JOÃO CARMO	CPR. A-do-Barbas	Sen. M	02:54:24
9	8	DAVID CUSTÓDIO	A. C. S. Mamede	Sen. M	03:00:18
10	96	JORGE VIEIRA	Porto de Mós a Correr	Sen. M	03:09:03
11	16	RICARDO NUNES	ACRM SILVEIRINHA GRANDE CL	Sen. M	03:13:05
12	58	DANY GRILO	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sen. M	03:25:35



Campeonato Distrital de Trail Longo

ADAL

Pombal, 07 de Abril de 2019

Classificações Individuais



Atletas Classificados: 5

Master M40				M40	28 Km
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	103	NUNO GONÇALVES	Individual	M40	02:22:57
2	30	PAULO DUARTE	CABarreira	M40	02:35:58
3	12	NELSON NORTE	A. R. Meirinhas	M40	02:56:04
4	59	ANDRÉ FERNANDES	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	03:03:04
5	11	CARLOS CUNHA	A. C. S. Mamede	M40	03:20:17



Campeonato Distrital de Trail Longo

ADAL

Pombal, 07 de Abril de 2019

Classificações Individuais



Atletas Classificados: 2

Master M45				M45	28 Km
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	97	JOSÉ ROSÁRIO	Porto de Mós a Correr	M45	02:25:13
2	14	JOSÉ FIGUEIRA	AC BATALHA	M45	02:45:29



Campeonato Distrital de Trail Longo

ADAL

Pombal, 07 de Abril de 2019

Classificações Individuais



Atletas Classificados: 4

Master M50				M50	28 Km
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	31	GERMANO CAPELA	CABarreira	M50	02:53:35
2	98	RODOLFO DEYLLLOT	Porto de Mós a Correr	M50	03:19:27
3	60	VIRGÍLIO ALBERTO	Grupo Alegre Unido Bajouca	M50	03:31:43
4	38	JOSÉ MARTINS	Clube Veteranos do Lis	M50	03:45:52



Campeonato Distrital de Trail Longo

ADAL

Pombal, 07 de Abril de 2019

Classificações Individuais



Atletas Classificados: 4

Master M60				M60	28 Km
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	32	JORGE AGOSTINHO	CABarreira	M60	03:10:36
2	28	FERNANDO SIMÃO	CABarreira	M60	03:19:02
3	61	RAMIRO RODRIGUES	Grupo Alegre Unido Bajouca	M60	03:25:46
4	15	ALFREDO SANTOS	AC VERMOIL	M60	04:21:57