



**Campeonato Distrital de Estrada**  
**ADAL**  
**A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019**  
**Classificações Individuais**



Atletas Classificados: 4

Sub 20 Feminino				Sub 20 F	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	139	Joana Pontes	Leiria Marcha Atlético Clube	Sub 20 F	0:40:43
2	187	Ângela Sousa	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	Sub 20 F	0:49:16



**Campeonato Distrital de Estrada**  
**ADAL**  
**A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019**  
**Classificações Individuais**



Atletas Classificados: 6

Sub 20 Masculino				Sub 20 M	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	16	Franclim Silva	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sub 20 M	0:41:12
2	235	Marco Gameiro	Juventude Vidigalense	Sub 20 M	0:41:44
3	87	Francisco Cabecinhas	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sub 20 M	0:42:21
4	516	Rafael Pinto	Clube Desportivo Moitense	Sub 20 M	0:44:07
5	14	António Pedrosa	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sub 20 M	0:44:25
6	86	Daniel Cabecinhas	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sub 20 M	0:51:27



## Campeonato Distrital de Estrada

ADAL

A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019

Classificação Colectiva



### Classificação por Escalão - Sub 20 Masculinos

Pos	Clube	1º Atleta	2º Atleta	3º Atleta	4º Atleta	Total
1º	Grupo Alegre Unido Bajouca	1	3	5	7	9




**Campeonato Distrital de Estrada**  
**ADAL**  
**A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019**  
**Classificação Individual**



**Classificação Geral - Femininos**

Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	139	Joana Pontes	Leiria Marcha Atlético Clube	Sub 20 F	0:40:43
2	237	Benvinda Santos	Juventude Vidigalense	Sen. F	0:41:43
3	1	Denise Pereira	RUNCROSSTRAIL	F35	00:32:38
4	517	Dulcinea Silva	G.A.Caranguejeira	F40	0:42:47
5	220	Liliana Neves	AC VERMOIL	F35	0:43:13
6	19	Milene Santos	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sen. F	0:43:20
7	211	Deonilde Costa	AC VERMOIL	F40	0:44:27
8	21	Patrícia Carreira	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sen. F	0:46:27
9	114	Sandrina Cardoso	CCRD Burinhosa	Sen. F	0:47:36
10	160	Cláudia Torres	Clube Veteranos do Lis	F35	0:47:42
11	78	Filipa Casimiro	A. C. S. Mamede	F35	0:48:38
12	158	Maria Rosário	Clube Veteranos do Lis	F40	0:49:06
13	187	Ângela Sousa	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	Sub 20 F	0:49:16
14	208	Blandina Lourenço	AC VERMOIL	F40	0:49:26
15	189	Maria Henriques	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	Sub 20 F	0:50:10
16	43	Soraia Cardeira	CPR. A-do-Barbas	Sub 20 F	0:50:34
17	212	Elodie Costa	AC VERMOIL	Sen. F	0:50:34
18	154	Paula Rodrigues	Clube Veteranos do Lis	F40	0:50:45
19	182	Helena Henriques	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	F50	0:52:05
20	186	Adriana Coelho	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	Sen. F	0:52:38
21	18	Liliana Ferreira	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sen. F	0:53:42
22	213	Elsa Soares	AC VERMOIL	F35	0:53:42
23	502	Maria Pereira	ACBATALHA	F60	0:53:51
24	110	Ana Santos	CCRD Burinhosa	F40	0:53:55
25	31	Anabela Fernandes	Grupo Alegre Unido Bajouca	F45	0:54:12
26	234	Carla Cantante	Individual	F35	0:54:20
27	150	Nélia Vitorino	Clube Veteranos do Lis	F40	0:54:35
28	183	Sandra Simões	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	F40	0:55:00
29	224	Sara Domingues	AC VERMOIL	F40	0:55:16
30	147	Tânia Gaspar	Clube Veteranos do Lis	F35	0:55:42
31	99	Tina Silva	Juventude Vidigalense	F55	0:56:50
32	30	Isabel Pereira	Grupo Alegre Unido Bajouca	F40	0:57:56
33	245	Manuela Friel	G.D. Atouguiense	F40	1:00:53
34	32	Rosa Henriques	Grupo Alegre Unido Bajouca	F50	1:01:27
35	200	Diana Carreira	ADRMata	Sen. F	1:03:10
36	89	Isilda Rodrigues	Grupo Alegre Unido Bajouca	F40	1:06:10
37	17	Maria Silvério	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sen. F	1:06:12




## Campeonato Distrital de Estrada

### ADAL


A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019

### Classificações Individuais



Atletas Classificados: 9

Sénior Feminino				Sen. F	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	237	Benvinda Santos	Juventude Vidigalense	Sen. F	0:41:43
2	19	Milene Santos	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sen. F	0:43:20
3	21	Patrícia Carreira	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sen. F	0:46:27
4	114	Sandrina Cardoso	CCRD Burinhosa	Sen. F	0:47:36
5	212	Elodie Costa	AC VERMOIL	Sen. F	0:50:34
6	186	Adriana Coelho	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENS	Sen. F	0:52:38
7	18	Liliana Ferreira	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sen. F	0:53:42
8	200	Diana Carreira	ADRMata	Sen. F	1:03:10
9	17	Maria Silvério	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sen. F	1:06:12




## Campeonato Distrital de Estrada

### ADAL

A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019

Classificação Colectiva



Classificação por Escalão - Sénior Femininos						
Pos	Clube	1º Atleta	2º Atleta	3º Atleta	4º Atleta	Total
1º	Grupo Alegre Unido Bajouca	2	3	7	9	21



**Campeonato Distrital de Estrada**  
**ADAL**  
**A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019**  
**Classificação Individual**



Classificação Geral					
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	1	Denise Pereira	RUNCROSSTRAIL	F35	00:32:38
2	517	Dulcinea Silva	G.A.Caranguejeira	F40	0:42:47
3	220	Liliana Neves	AC VERMOIL	F35	0:43:13
4	211	Deonilde Costa	AC VERMOIL	F40	0:44:27
5	160	Cláudia Torres	Clube Veteranos do Lis	F35	0:47:42
6	78	Filipa Casimiro	A. C. S. Mamede	F35	0:48:38
7	158	Maria Rosário	Clube Veteranos do Lis	F40	0:49:06
8	208	Blandina Lourenço	AC VERMOIL	F40	0:49:26
9	154	Paula Rodrigues	Clube Veteranos do Lis	F40	0:50:45
10	182	Helena Henriques	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	F50	0:52:05
11	213	Elsa Soares	AC VERMOIL	F35	0:53:42
12	502	Maria Pereira	ACBATALHA	F60	0:53:51
13	110	Ana Santos	CCRD Burinhosa	F40	0:53:55
14	31	Anabela Fernandes	Grupo Alegre Unido Bajouca	F45	0:54:12
15	234	Carla Cantante	Individual	F35	0:54:20
16	150	Nélia Vitorino	Clube Veteranos do Lis	F40	0:54:35
17	183	Sandra Simões	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	F40	0:55:00
18	224	Sara Domingues	AC VERMOIL	F40	0:55:16
19	147	Tânia Gaspar	Clube Veteranos do Lis	F35	0:55:42
20	99	Tina Silva	Juventude Vidigalense	F55	0:56:50
21	30	Isabel Pereira	Grupo Alegre Unido Bajouca	F40	0:57:56
22	245	Manuela Friel	G.D. Atouguiense	F40	1:00:53
23	32	Rosa Henriques	Grupo Alegre Unido Bajouca	F50	1:01:27
24	89	Isilda Rodrigues	Grupo Alegre Unido Bajouca	F40	1:06:10



## Campeonato Distrital de Estrada

ADAL

A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019

Classificação Colectiva



### Classificação Geral

Pos	Clube	1º Atleta	2º Atleta	3º Atleta	4º Atleta	Total
1º	AC VERMOIL	3	4	8	11	26
2º	Clube Veteranos do Lis	5	7	9	16	37
3º	Grupo Alegre Unido Bajouca	14	21	23	24	82





**Campeonato Distrital de Estrada**  
**ADAL**  
**A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019**  
**Classificações Individuais**



Atletas Classificados: 7

Master F35				F35	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	1	Denise Pereira	RUNCROSSTRAIL	F35	00:32:38
2	220	Liliana Neves	AC VERMOIL	F35	0:43:13
3	160	Cláudia Torres	Clube Veteranos do Lis	F35	0:47:42
4	78	Filipa Casimiro	A. C. S. Mamede	F35	0:48:38
5	213	Elsa Soares	AC VERMOIL	F35	0:53:42
6	234	Carla Cantante	Individual	F35	0:54:20
7	147	Tânia Gaspar	Clube Veteranos do Lis	F35	0:55:42



# Campeonato Distrital de Estrada

ADAL

A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019

Classificações Individuais



Atletas Classificados: 12

Master F40				F40	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	517	Dulcinea Silva	G.A.Caranguejeira	F40	0:42:47
2	211	Deonilde Costa	AC VERMOIL	F40	0:44:27
3	158	Maria Rosário	Clube Veteranos do Lis	F40	0:49:06
4	208	Blandina Lourenço	AC VERMOIL	F40	0:49:26
5	154	Paula Rodrigues	Clube Veteranos do Lis	F40	0:50:45
6	110	Ana Santos	CCRD Burinhosa	F40	0:53:55
7	150	Nélia Vitorino	Clube Veteranos do Lis	F40	0:54:35
8	183	Sandra Simões	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	F40	0:55:00
9	224	Sara Domingues	AC VERMOIL	F40	0:55:16
10	30	Isabel Pereira	Grupo Alegre Unido Bajouca	F40	0:57:56
11	245	Manuela Friel	G.D. Atouguiense	F40	1:00:53
12	89	Isilda Rodrigues	Grupo Alegre Unido Bajouca	F40	1:06:10



## Campeonato Distrital de Estrada

ADAL

A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019

Classificações Individuais



Atletas Classificados: 1

Master F45				F45	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	31	Anabela Fernandes	Grupo Alegre Unido Bajouca	F45	0:54:12



**Campeonato Distrital de Estrada**  
**ADAL**  
**A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019**  
**Classificações Individuais**



Atletas Classificados: 2

Master F50				F50	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	182	Helena Henriques	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	F50	0:52:05
2	32	Rosa Henriques	Grupo Alegre Unido Bajouca	F50	1:01:27



## Campeonato Distrital de Estrada

ADAL

A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019

Classificações Individuais



Atletas Classificados: 1

Master F55				F55	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	99	Tina Silva	Juventude Vidigalense	F55	0:56:50



## Campeonato Distrital de Estrada

ADAL

A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019

Classificações Individuais



Atletas Classificados: 1

Master F60				F60	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	502	Maria Pereira	ACBATALHA	F60	0:53:51



**Campeonato Distrital de Estrada**  
**ADAL**  
**A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019**  
**Classificações Individuais**



Atletas Classificados: 35

Sénior Masculino				Sen. M	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	525	Valter Costa	G.A.Caranguejeira	Sen. M	0:34:59
2	238	Tiago Godinho	Juventude Vidigalense	Sen. M	0:35:18
3	524	Fábio Durão	G.A.Caranguejeira	Sen. M	0:36:25
4	80	Francisco Reis	A. C. S. Mamede	Sen. M	0:36:30
5	505	Emanuel Cardoso	CAMG	Sen. M	0:36:34
6	521	Luis Gomes	G.A.Caranguejeira	Sen. M	0:36:42
7	526	Pedro Ferreira	G.A.Caranguejeira	Sen. M	0:36:54
8	151	Tiago Ferreira	Clube Veteranos do Lis	Sen. M	0:37:13
9	77	Carlos Bárbara	A. C. S. Mamede	Sen. M	0:37:32
10	216	João Gonçalves	AC VERMOIL	Sen. M	0:37:52
11	81	João Tomás	A. C. S. Mamede	Sen. M	0:38:09
12	152	Bruno Filipe	Clube Veteranos do Lis	Sen. M	0:38:12
13	70	Rui Lucas	ACBATALHA	Sen. M	0:38:23
14	153	Gonçalo Lopes	Clube Veteranos do Lis	Sen. M	0:39:27
15	199	Bruno Silva	ADRMata	Sen. M	0:39:28
16	181	Aléxis Rocha	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	Sen. M	0:40:24
17	115	Gildo Silva	CCRD Burinhosa	Sen. M	0:40:34
18	157	Fábio Rodrigues	Clube Veteranos do Lis	Sen. M	0:40:51
19	44	João Carmo	CPR. A-do-Barbas	Sen. M	0:41:02
20	210	Carlos Alves	AC VERMOIL	Sen. M	0:41:43
21	20	André Crespo	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sen. M	0:42:32
22	217	José Mendes	AC VERMOIL	Sen. M	0:42:39
23	223	Rui Duarte	AC VERMOIL	Sen. M	0:42:56
24	49	Alexandre Sousa	CPR. A-do-Barbas	Sen. M	0:43:26
25	53	Dany Grilo	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sen. M	0:44:57
26	24	Sérgio Cabecinhas	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sen. M	0:45:38
27	205	Nuno Vitorino	ADRMata	Sen. M	0:46:51
28	91	Hugo Barqueiro	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sen. M	0:47:00
29	109	Diogo Duarte Duarte	CCRD Burinhosa	Sen. M	0:47:35
30	23	Fernando Domingues	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sen. M	0:48:17
31	225	Vitor Lopes	AC VERMOIL	Sen. M	0:49:27
32	214	Eugenio Mendes	AC VERMOIL	Sen. M	0:52:49
33	48	Daniel Costa	CPR. A-do-Barbas	Sen. M	0:55:10
34	22	Luísa Areia	Grupo Alegre Unido Bajouca	Sen. M	0:56:19
35	201	Fernando Passadouro	ADRMata	Sen. M	1:03:09



**Campeonato Distrital de Estrada**  
**ADAL**  
**A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019**  
**Classificação Colectiva**



**Classificação por Escalão - Sénior Masculinos**

<b>Pos</b>	<b>Clube</b>	<b>1º Atleta</b>	<b>2º Atleta</b>	<b>3º Atleta</b>	<b>4º Atleta</b>	<b>Total</b>
1º	G.A.Caranguejeira	1	3	6	7	17
2º	Clube Veteranos do Lis	8	12	14	18	52
3º	AC VERMOIL	10	20	22	23	75
4º	Grupo Alegre Unido Bajouca	21	25	26	30	102





**Campeonato Distrital de Estrada**  
**ADAL**  
**A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019**  
**Classificação Individual**



Classificação Geral - VET Masculinos

Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	209	Bruno Gaspar	AC VERMOIL	M35	0:34:44
2	169	Pedro Januário	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M40	0:35:07
3	239	Nataniel Lopes	Juventude Vidigalense	M35	0:35:39
4	522	Hugo Duarte	G.A.Caranguejeira	M35	0:36:05
5	168	Vitor Dinis	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M45	0:36:10
6	192	Ricardo Henriques	Clube Recreativo Amieirinhense	M35	0:36:43
7	193	Virgilio Bastos	Clube Recreativo Amieirinhense	M40	0:37:04
8	164	Jorge Marcelino	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M45	0:37:12
9	520	Nuno Casalinho	G.A.Caranguejeira	M35	0:37:24
10	523	Ricardo Carreira	G.A.Caranguejeira	M35	0:37:35
11	219	Licínio Carreira	AC VERMOIL	M45	0:38:21
12	25	Joel Couto	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	0:38:29
13	178	Amílcar Brito	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M35	0:38:49
14	519	Luis Guarda	G.A.Caranguejeira	M55	0:39:16
15	76	José Luis Teixeira	CSEM	M55	0:39:17
16	177	António Ferreira	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M50	0:39:24
17	167	Gabriel Rodrigues	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M55	0:39:35
18	218	José Santos	AC VERMOIL	M45	0:39:35
19	197	Eduardo Cardeira	Clube Recreativo Amieirinhense	M35	0:39:40
20	126	Páulo Duarte	CA Barreira	M40	0:39:55
21	198	José Santos	Clube Recreativo Amieirinhense	M55	0:39:56
22	166	João Domingos	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M45	0:40:03
23	196	José Raimundo	Clube Recreativo Amieirinhense	M55	0:40:10
24	253	Edgar Ganilho	CCRD Burinhosa	M35	0:40:23
25	222	Miguel Gonçalves	AC VERMOIL	M40	0:40:27
26	98	Paulo Pontes	Grupo de amigos dos casais do vento	M45	0:40:44
27	207	Aquilino Ferreira	AC VERMOIL	M60	0:40:58
28	172	Carlos Simões	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M50	0:41:18
29	65	Antonio Alves	CA Barreira	M60	0:41:41
30	156	Leandro Santos	Clube Veteranos do Lis	M35	0:41:45
31	34	José Gonçalves	Grupo Alegre Unido Bajouca	M50	0:41:55
32	518	António Francisco	G.A.Caranguejeira	M55	0:42:18
33	176	Acácio Campos	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M60	0:42:23
34	195	João Gomes	Clube Recreativo Amieirinhense	M55	0:42:48
35	46	Pedro Rodrigues	CPR. A-do-Barbas	M50	0:42:48
36	512	Jucelino Monteiro	Clube Desportivo Moitense	M50	0:42:50
37	29	Otelo Pereira	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	0:42:50
38	513	Paulo Monteiro	Clube Desportivo Moitense	M50	0:42:53
39	26	Ricardo Carreira	Grupo Alegre Unido Bajouca	M35	0:43:01
40	36	Daniel Jaulino	Grupo Alegre Unido Bajouca	M50	0:43:04
41	144	Vitor Godinho	Clube Veteranos do Lis	M40	0:43:29



**Campeonato Distrital de Estrada**  
**ADAL**  
**A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019**  
**Classificação Individual**



**Classificação Geral - VET Masculinos**

Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
42	203	Manuel Ferreira	ADRMata	M60	0:43:52
43	215	Helder Miranda	AC VERMOIL	M40	0:43:58
44	143	Cristóvão Gomes	Clube Veteranos do Lis	M35	0:44:07
45	146	Diogo Ferreira	Clube Veteranos do Lis	M35	0:44:18
46	38	Amilcar Costa	ACRM Silveirinha Grande e Claras	M45	0:44:36
47	165	João Marcelino	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M45	0:45:02
48	47	Joaquim Gomes	CPR. A-do-Barbas	M65	0:45:13
49	41	Luis Silva	ACRM Silveirinha Grande e Claras	M45	0:45:15
50	112	Nuno Lorrão	CCRD Burinhosa	M45	0:45:19
51	159	Hugo Horta	Clube Veteranos do Lis	M35	0:45:21
52	116	Vital Soares	CCRD Burinhosa	M35	0:45:40
53	64	Rui Roberto	CA Barreira	M50	0:45:43
54	38	Amilcar Costa	ACRM Silveirinha Grande e Claras	M45	0:44:36
55	165	João Marcelino	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M45	0:45:02
56	47	Joaquim Gomes	CPR. A-do-Barbas	M65	0:45:13
57	41	Luis Silva	ACRM Silveirinha Grande e Claras	M45	0:45:15
58	112	Nuno Lorrão	CCRD Burinhosa	M45	0:45:19
59	159	Hugo Horta	Clube Veteranos do Lis	M35	0:45:21
60	116	Vital Soares	CCRD Burinhosa	M35	0:45:40
61	64	Rui Roberto	CA Barreira	M50	0:45:43
62	510	Mário Duarte	Clube Desportivo Moitense	M60	0:46:19
63	119	Carlos Duarte	CCRD Burinhosa	M50	0:46:26
64	507	Leonel Rodrigues	Clube Desportivo Moitense	M65	0:46:29
65	202	José Alves	ADRMata	M50	0:46:32
66	35	Jorge Silva	Grupo Alegre Unido Bajouca	M50	0:46:45
67	38	Amilcar Costa	ACRM Silveirinha Grande e Claras	M45	0:46:49
68	33	Virgílio Alberto	Grupo Alegre Unido Bajouca	M50	0:47:00
69	174	Celestino Marques	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M60	0:47:04
70	79	Filipe Tomás	A. C. S. Mamede	M75	0:47:18
71	118	Jose Coelho	CCRD Burinhosa	M60	0:47:29
72	191	Victor Teixeira	Clube Recreativo Amieirinhense	M55	0:47:33
73	240	Luís Carvalheiro	ACRM Silveirinha Grande e Claras	M45	0:47:39
74	27	Nuno Branco	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	0:47:47
75	515	João Miguel	Clube Desportivo Moitense	M45	00:48:36
76	28	Pedro Cabecinhas	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	0:48:14
77	514	Carlos Pinto	Clube Desportivo Moitense	M50	0:48:36
78	149	Pedro Rodrigues	Clube Veteranos do Lis	M50	0:49:02
79	66	Rui Gaspar	CA Barreira	M50	0:49:08
80	83	Carlos Carreira	A. C. S. Mamede	M55	0:49:45
81	145	Vasco Marques	Clube Veteranos do Lis	M45	0:49:59
82	173	José Henriques	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M55	0:50:11



**Campeonato Distrital de Estrada**  
**ADAL**  
**A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019**  
**Classificação Individual**



**Classificação Geral - VET Masculinos**

<b>Pos</b>	<b>Dorsal</b>	<b>Atleta</b>	<b>Clube</b>	<b>Escalão</b>	<b>Tempo</b>
83	501	Evangelino Cerdeira	ACBATALHA	M60	0:50:26
84	508	Adriano Fonte	Clube Desportivo Moitense	M60	0:50:55
85	113	Telmo Pedroso	CCRD Burinhosa	M45	0:51:01
86	155	Antero Rodrigues	Clube Veteranos do Lis	M50	0:51:30
87	511	Alberto Vinagre	Clube Desportivo Moitense	M55	0:51:40
88	206	Alfredo Santos	AC VERMOIL	M60	0:51:42
89	108	Octávio Mariano	CCRD Burinhosa	M45	0:52:07
90	180	João Bento	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M50	0:52:55
91	117	Paulo Duarte	CCRD Burinhosa	M50	0:53:55
92	231	Rui Andrade	Individual	M45	0:54:21
93	175	Acácio Lavos	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M65	0:55:01
94	120	Mario Filipe	CCRD Burinhosa	M60	0:56:14
95	509	Diamantino Cruz	Clube Desportivo Moitense	M60	0:56:24
96	3	João Pereira Graça	ACRM Silveirinha Grande e Claras	M60	0:56:32
97	244	JOSÉ AUGUSTO DE O	G.D. Atouguiense	M60	0:57:21
98	111	Luis Conceição	CCRD Burinhosa	M55	1:02:01
99	204	Marco Francisco	ADRMata	M35	1:03:10
100	85	Manuel Antunes	Individual	M65	1:10:03
101	148	José Carreira	Clube Veteranos do Lis	M70	1:11:44



## Campeonato Distrital de Estrada

ADAL

A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019

Classificação Colectiva



### Classificação Geral - VET Masculinos

Pos	Clube	1º Atleta	2º Atleta	3º Atleta	4º Atleta	Total
1º	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	2	5	8	13	28
2º	G.A.Caranguejeira	4	9	10	14	37
3º	Clube Recreativo Amieirinhense	6	7	19	21	53
4º	AC VERMOIL	1	11	18	25	55
5º	Grupo Alegre Unido Bajouca	12	31	37	39	119
6º	Clube Veteranos do Lis	30	41	44	45	160
7º	CA Barreira	20	29	53	61	163
8º	CCRD Burinhosa	24	50	52	58	184
9º	Clube Desportivo Moitense	36	38	62	64	200
10º	ACRM Silveirinha Grande e Claras	46	49	54	57	206



**Campeonato Distrital de Estrada**  
**ADAL**  
**A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019**  
**Classificações Individuais**



Atletas Classificados: 16

Master M35				M35	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	209	Bruno Gaspar	AC VERMOIL	M35	0:34:44
2	239	Nataniel Lopes	Juventude Vidigalense	M35	0:35:39
3	522	Hugo Duarte	G.A.Caranguejeira	M35	0:36:05
4	192	Ricardo Henriques	Clube Recreativo Amieirinhense	M35	0:36:43
5	520	Nuno Casalinho	G.A.Caranguejeira	M35	0:37:24
6	523	Ricardo Carreira	G.A.Caranguejeira	M35	0:37:35
7	178	Amílcar Brito	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M35	0:38:49
8	197	Eduardo Cardeira	Clube Recreativo Amieirinhense	M35	0:39:40
9	253	Edgar Ganilho	CCRD Burinhosa	M35	0:40:23
10	156	Leandro Santos	Clube Veteranos do Lis	M35	0:41:45
11	26	Ricardo Carreira	Grupo Alegre Unido Bajouca	M35	0:43:01
12	143	Cristóvão Gomes	Clube Veteranos do Lis	M35	0:44:07
13	146	Diogo Ferreira	Clube Veteranos do Lis	M35	0:44:18
14	159	Hugo Horta	Clube Veteranos do Lis	M35	0:45:21
15	116	Vital Soares	CCRD Burinhosa	M35	0:45:40
16	204	Marco Francisco	ADRMata	M35	1:03:10



**Campeonato Distrital de Estrada**  
**ADAL**  
**A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019**  
**Classificações Individuais**



Atletas Classificados: 10

Master M40				M40	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	169	Pedro Januário	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M40	0:35:07
2	193	Virgílio Bastos	Clube Recreativo Amieirinhense	M40	0:37:04
3	25	Joel Couto	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	0:38:29
4	126	Páulo Duarte	CA Barreira	M40	0:39:55
5	222	Miguel Gonçalves	AC VERMOIL	M40	0:40:27
6	29	Otelo Pereira	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	0:42:50
7	144	Vitor Godinho	Clube Veteranos do Lis	M40	0:43:29
8	215	Helder Miranda	AC VERMOIL	M40	0:43:58
9	27	Nuno Branco	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	0:47:47
10	28	Pedro Cabecinhas	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	0:48:14



**Campeonato Distrital de Estrada**  
**ADAL**  
**A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019**  
**Classificações Individuais**



Atletas Classificados: 16

Master M45				M45	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	168	Vitor Dinis	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M45	0:36:10
2	164	Jorge Marcelino	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M45	0:37:12
3	219	Licínio Carreira	AC VERMOIL	M45	0:38:21
4	218	José Santos	AC VERMOIL	M45	0:39:35
5	166	João Domingos	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M45	0:40:03
6	98	Paulo Pontes	Grupo de amigos dos casais do vento	M45	0:40:44
7	38	Amílcar Costa	ACRM Silveirinha Grande e Claras	M45	0:44:36
8	165	João Marcelino	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M45	0:45:02
9	41	Luis Silva	ACRM Silveirinha Grande e Claras	M45	0:45:15
10	112	Nuno Lorvão	CCRD Burinhosa	M45	0:45:19
11	240	Luís Carvalheiro	ACRM Silveirinha Grande e Claras	M45	0:47:39
12	515	João Miguel	Clube Desportivo Moitense	M45	00:48:36
13	145	Vasco Marques	Clube Veteranos do Lis	M45	0:49:59
14	113	Telmo Pedroso	CCRD Burinhosa	M45	0:51:01
15	108	Octávio Mariano	CCRD Burinhosa	M45	0:52:07
16	231	Rui Andrade	Individual	M45	0:54:21



**Campeonato Distrital de Estrada**  
**ADAL**  
**A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019**  
**Classificações Individuais**



Atletas Classificados: 18

Master M50				M50	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	177	António Ferreira	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M50	0:39:24
2	172	Carlos Simões	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M50	0:41:18
3	34	José Gonçalves	Grupo Alegre Unido Bajouca	M50	0:41:55
4	46	Pedro Rodrigues	CPR. A-do-Barbas	M50	0:42:48
5	512	Jucelino Monteiro	Clube Desportivo Moitense	M50	0:42:50
6	513	Paulo Monteiro	Clube Desportivo Moitense	M50	0:42:53
7	36	Daniel Jaulino	Grupo Alegre Unido Bajouca	M50	0:43:04
8	64	Rui Roberto	CA Barreira	M50	0:45:43
9	119	Carlos Duarte	CCRD Burinhosa	M50	0:46:26
10	202	José Alves	ADRMata	M50	0:46:32
11	35	Jorge Silva	Grupo Alegre Unido Bajouca	M50	0:46:45
12	33	Virgílio Alberto	Grupo Alegre Unido Bajouca	M50	0:47:00
13	514	Carlos Pinto	Clube Desportivo Moitense	M50	0:48:36
14	149	Pedro Rodrigues	Clube Veteranos do Lis	M50	0:49:02
15	66	Rui Gaspar	CA Barreira	M50	0:49:08
16	155	Antero Rodrigues	Clube Veteranos do Lis	M50	0:51:30
17	180	João Bento	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M50	0:52:55
18	117	Paulo Duarte	CCRD Burinhosa	M50	0:53:55





## Campeonato Distrital de Estrada

ADAL

A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019

Classificações Individuais



Atletas Classificados: 12

Master M55				M55	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	519	Luis Guarda	G.A.Caranguejeira	M55	0:39:16
2	76	José Luis Teixeira	CSEM	M55	0:39:17
3	167	Gabriel Rodrigues	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M55	0:39:35
4	198	José Santos	Clube Recreativo Amieirinhense	M55	0:39:56
5	196	José Raimundo	Clube Recreativo Amieirinhense	M55	0:40:10
6	518	António Francisco	G.A.Caranguejeira	M55	0:42:18
7	195	João Gomes	Clube Recreativo Amieirinhense	M55	0:42:48
8	191	Victor Teixeira	Clube Recreativo Amieirinhense	M55	0:47:33
9	83	Carlos Carreira	A. C. S. Mamede	M55	0:49:45
10	173	José Henriques	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M55	0:50:11
11	511	Alberto Vinagre	Clube Desportivo Moitense	M55	0:51:40
12	111	Luis Conceição	CCRD Burinhosa	M55	1:02:01



## Campeonato Distrital de Estrada

ADAL

A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019

Classificações Individuais



Atletas Classificados: 14

Master M60				M60	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	207	Aquilino Ferreira	AC VERMOIL	M60	0:40:58
2	65	Antonio Alves	CA Barreira	M60	0:41:41
3	176	Acácio Campos	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M60	0:42:23
4	203	Manuel Ferreira	ADRMata	M60	0:43:52
5	510	Mário Duarte	Clube Desportivo Moitense	M60	0:46:19
6	174	Celestino Marques	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M60	0:47:04
7	118	Jose Coelho	CCRD Burinhosa	M60	0:47:29
8	501	Evangelino Cerdeira	ACBATALHA	M60	0:50:26
9	508	Adriano Fonte	Clube Desportivo Moitense	M60	0:50:55
10	206	Alfredo Santos	AC VERMOIL	M60	0:51:42
11	120	Mario Filipe	CCRD Burinhosa	M60	0:56:14
12	509	Diamantino Cruz	Clube Desportivo Moitense	M60	0:56:24
13	3	João Pereira Graça	ACRM Silveirinha Grande e Claras	M60	0:56:32
14	244	JOSÉ AUGUSTO DE O	G.D. Atouguiense	M60	0:57:21



**Campeonato Distrital de Estrada**  
**ADAL**  
**A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019**  
**Classificações Individuais**



Atletas Classificados: 4

Master M65				M65	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	47	Joaquim Gomes	CPR. A-do-Barbas	M65	0:45:13
2	507	Leonel Rodrigues	Clube Desportivo Moitense	M65	0:46:29
3	175	Acácio Lavos	INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE	M65	0:55:01
4	85	Manuel Antunes	Individual	M65	1:10:03



## Campeonato Distrital de Estrada

ADAL

A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019

Classificações Individuais



Atletas Classificados: 1

Master M70				M70	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	148	José Carreira	Clube Veteranos do Lis	M70	1:11:44



**Campeonato Distrital de Estrada**  
**ADAL**  
**A-do-Barbas, 08 de dezembro 2019**  
**Classificações Individuais**



Atletas Classificados: 1

Master M75				M75	10.000M
Pos	Dorsal	Atleta	Clube	Escalão	Tempo
1	79	Filipe Tomás	A. C. S. Mamede	M75	0:47:18