

## Trail Rota dos Videiros


Pos	Nome	Equipa	Escalão	Pontos	tempo
1	Fábio Rodrigues	Clube Veteranos do Lis	SEN M	100	1:25:11
2	Bruno Filipe	Clube Veteranos do Lis	SEN M	90	1:27:56
3	João Graça	GRF BENEDITA-ATLETISMO	SEN M	80	1:28:17
4	Licínio Carreira	A.C.Vermoil	M45	70	1:29:10
5	Luís Avelar	NHAS SANTOS SILVA / OXYGEN GYM	M45	65	1:29:33
6	Gonçalo Lopes	Clube Veteranos do Lis	SEN M	60	1:30:51
7	Joel Couto	Grupo Alegre Unido Bajouca	M40	55	1:32:17
8	Patricio Menino	Noticias de Colmeias Atletismo	M40	50	1:33:26
9	Rui João	A. R. Meirinhas	M40	45	1:34:58
10	Paulo Duarte	CA Barreira	M40	40	1:35:22
11	Filipe Nogueira	Noticias de Colmeias Atletismo	M45	35	1:35:49
12	Paulino Gil De Sousa	Industrial Desportivo Viegense	M50	34	1:35:57
13	Horácio Gaspar	G.A.Caranguejeira	M45	33	1:36:19
14	José Gonçalves	Grupo Alegre Unido Bajouca	M50	32	1:36:26
15	Nuno Serrada	ACBATALHA	M40	31	1:36:33
16	Leandro Miguel	Clube Veteranos do Lis	SEN M	30	1:37:14
17	Sandro Jordão	NHAS SANTOS SILVA / OXYGEN GYM	SEN M	29	1:37:59
18	Germano Capela	CA Barreira	M50	28	1:38:06
19	José Carlos Santos	A.C.Vermoil	M45	27	1:38:20
20	David Filipe	CPR. A-do-Barbas	SUB23 M	26	1:40:42
21	Diogo Cunha	CA Barreira	SEN M	25	1:41:29
22	Daniel Jaulino	Grupo Alegre Unido Bajouca	M50	24	1:41:46
23	André Bento	G.R.Corredoura	SEN M	23	1:42:01
24	João Mateus	G.R.Corredoura	SEN M	22	1:42:09
25	Diogo Olival	Noticias de Colmeias Atletismo	SEN M	21	1:42:26
26	Bruno Silva	ADRM	SEN M	20	1:42:27
27	Pedro Rodrigues	CPR. A-do-Barbas	M50	19	1:42:43
28	Filipe Carneiro	Grupo Alegre Unido Bajouca	M55	18	1:42:59
29	Nelson Norte	A. R. Meirinhas	M45	17	1:43:15
30	Rui Vicente	NHAS SANTOS SILVA / OXYGEN GYM	SEN M	16	1:43:51
31	Diogo Viana	Grupo Alegre Unido Bajouca	SEN M	15	1:43:53
32	Ricardo Marques	G.A.Caranguejeira	SEN M	14	1:44:13
33	Otelo Pereira	Grupo Alegre Unido Bajouca	M45	13	1:44:40
34	Helder Abreu	Noticias de Colmeias Atletismo	M40	12	1:44:54
35	Nuno Ferreira	CPR. A-do-Barbas	M40	11	1:45:31
36	Jorge Agostinho	CA Barreira	M60	10	1:45:41

37	André Fernandes	Grupo Alegre Unido Bajouca	M45	9	1:45:53
38	Francisco Ferreira	ADRM	M55	8	1:46:34
39	Manuel Ferreira	ADRM	M60	7	1:46:54
40	Salette Tavares	CA Barreira	F45	100	1:48:39
41	Rui Isidoro	A. R. Meirinhas	M40	6	1:48:56
42	Joaquim Santos	Noticias de Colmeias Atletismo	M45	5	1:49:14
43	Nuno Neves	Lama Solta	SEN M	4	1:49:29
44	Rui Pereira	INDIVIDUAL	M60	3	1:49:37
45	Gonçalo Matos	ACBATALHA	SEN M	2	1:49:55
46	Andre Silva	A. R. Meirinhas	SEN M	1	1:51:32
47	Nelson Jorge	Noticias de Colmeias Atletismo	M50	1	1:52:25
48	Fernando Simão	CA Barreira	M60	1	1:52:34
49	Nelson Sousa	G.A.Caranguejeira	M40	1	1:52:59
50	Alexandre Sousa	CPR. A-do-Barbas	SEN M	1	1:53:18
51	Hugo Feliciano	A. R. Meirinhas	M40	1	1:53:26
52	Tiago Rodrigues	A. R. Meirinhas	M40	1	1:53:32
53	Diogo Ferreira	Clube Veteranos do Lis	SEN M	1	1:53:41
55	Marcelo Louro	G.R.Corredoura	SEN M	1	1:53:45
54	Manuel Ferreira	Noticias de Colmeias Atletismo	M50	1	1:53:45
56	Paulo Silva	DINHAS SANTOS SILVA / OXYGEN GYM &	M45	1	1:53:57
57	Virgínia Simões	Noticias de Colmeias Atletismo	F45	90	1:54:15
58	Rui Gameiro	A. R. Meirinhas	M40	1	1:54:30
59	Marc Gandra	DINHAS SANTOS SILVA / OXYGEN GYM &	SEN M	1	1:56:35
60	Horácio Rodrigues	DINHAS SANTOS SILVA / OXYGEN GYM &	SEN M	1	1:57:07
61	Bruno Simões	Noticias de Colmeias Atletismo	SEN M	1	1:57:16
62	Frederico Sismeiro	Noticias de Colmeias Atletismo	M45	1	1:57:31
63	Carina Matias	CA Barreira	SEN F	80	1:57:39
64	Vítor Areia	A. R. Meirinhas	M50	1	1:59:06
65	Énio Mota	A. R. Meirinhas	M40	1	2:00:39
66	Carlos Da Conceição	CSCRFCHARNECA	M45	1	2:00:45
67	Delio Pascoal	Noticias de Colmeias Atletismo	SEN M	1	2:00:58
68	Miguel Matias	CSCRFCHARNECA	M45	1	2:04:14
69	Bruno Lima	CSCRFCHARNECA	SEN M	1	2:04:47
70	Ricardo Ruas	A. R. Meirinhas	M40	1	2:04:50
71	Luís Nevas	CSCRFCHARNECA	M55	1	2:06:29
72	Luis Marques	Lama Solta	SEN M	1	2:07:08
73	Nuno José	ADRM	SEN M	1	2:07:43

74	José Alves	ADRM	M55	1	2:07:44
75	José Martins	Clube Veteranos do Lis	M50	1	2:09:28
76	Gonçalo Ferreira	A. R. Meirinhas	SEN M	1	2:10:18
77	Tiago Pinto	G.R.Corredoura	M40	1	2:10:28
78	Sara Pedro	DINHAS SANTOS SILVA / OXYGEN GYM &	F50	70	2:10:56
79	Jorge Galhispo	G.A.Caranguejeira	M45	1	2:12:03
80	Guilherme Bento	Noticias de Colmeias Atletismo	M50	1	2:12:04
81	Manuel Carreira	Clube Veteranos do Lis	M60	1	2:12:48
82	Luis Pedrosa	A. R. Meirinhas	M40	1	2:12:59
83	Nuno Santos	CSCRFCHARNECA	M40	1	2:13:10
84	Rute Pereira	DINHAS SANTOS SILVA / OXYGEN GYM &	F50	65	2:16:21
85	Alfredo Santos	A.C.Vermoil	M60	1	2:18:54
86	Ana Bento	Noticias de Colmeias Atletismo	F40	60	2:28:30
87	Claudio Ribeiro	Noticias de Colmeias Atletismo	M40	1	2:28:30
88	Anabela Fernandes	Grupo Alegre Unido Bajouca	F50	55	2:30:30
89	Luísa Areia	Grupo Alegre Unido Bajouca	SEN F	50	2:30:31
90	Arlindo Oliveira	CSCRFCHARNECA	M50	1	2:30:45
91	Álvaro Lopes	CSCRFCHARNECA	M40	1	2:37:04

## Trail Rota dos Videiros

Pont	Nome	Equipa	Escalão	Pontos	T.Pontos	Class.
15	Fábio Rodrigues	Clube Veteranos do Lis	SEN M	1	25	1ª
	Bruno Filipe	Clube Veteranos do Lis	SEN M	2		
	Gonçalo Lopes	Clube Veteranos do Lis	SEN M	6		
	Leandro Miguel	Clube Veteranos do Lis	SEN M	16		
13	Joel Couto	Upo Alegre Unido Bajou	M40	7	71	2ª
	José Gonçalves	Upo Alegre Unido Bajou	M50	14		
	Daniel Jaulino	Upo Alegre Unido Bajou	M50	22		
	Filipe Carvalheiro	Upo Alegre Unido Bajou	M55	28		
11	Patricio Menino	Ícias de Colmeias Atletis	M40	8	78	3ª
	Filipe Nogueira	Ícias de Colmeias Atletis	M45	11		
	Diogo Olival	Ícias de Colmeias Atletis	SEN M	25		
	Helder Abreu	Ícias de Colmeias Atletis	M40	34		
9	Paulo Duarte	CA Barreira	M40	10	85	4ª
	Germano Capela	CA Barreira	M50	18		
	Diogo Cunha	CA Barreira	SEN M	21		
	Jorge Agostinho	CA Barreira	M60	36		
8	Luís Avelar	SANTOS SILVA / OXYGEN	M45	5	108	5ª
	Sandro Jordão	SANTOS SILVA / OXYGEN	SEN M	17		
	Rui Vicente	SANTOS SILVA / OXYGEN	SEN M	30		
	Paulo Silva	SANTOS SILVA / OXYGEN	M45	56		
7	Rui João	A. R. Meirinhas	M40	9	125	6ª
	Nelson Norte	A. R. Meirinhas	M45	29		
	Rui Isidoro	A. R. Meirinhas	M40	41		
	Andre Silva	A. R. Meirinhas	SEN M	46		
6	David Filipe	CPR. A-do-Barbas	SUB23 M	20	132	7ª
	Pedro Rodrigues	CPR. A-do-Barbas	M50	27		
	Nuno Ferreira	CPR. A-do-Barbas	M40	35		
	Alexandre Sousa	CPR. A-do-Barbas	SEN M	50		
5	Horácio Gaspar	G.A.Caranguejeira	M45	13	173	8ª
	Ricardo Marques	G.A.Caranguejeira	SEN M	32		
	Nelson Sousa	G.A.Caranguejeira	M40	49		
	Jorge Galhispo	G.A.Caranguejeira	M45	79		
4	Bruno Silva	ADRM	SEN M	26	176	9ª
	Francisco Ferreira	ADRM	M55	38		
	Manuel Ferreira	ADRM	M60	39		
	Nuno José	ADRM	SEN M	73		

CIRCUITO TRAIL ADAL - LIZSPORT															
Clas.	Atletas 	Clube	Vidoeiros	Night Trail	Off-Road da Barreira	Trilhos da Mata	Off-Road da Barreira	Bajouca	Sicó	Mesh Nazareth Trail	Trail Pinheiro Manso	Cársico	Croos do Lapedo	Total	Nº Provas
<b>Sub 23 Femininos</b>															
<b>Sub 23 Masculinos</b>															
1	David Filipe	CPRADB	26											26	1
2															
3															
<b>Seniores Femininos</b>															
1	Carina Matias	CAB	80											80	1
2	Luísa Areia	GAUB	50											50	1
3															
<b>Seniores Masculinos</b>															
1	Fábio Rodrigues	CVL	100											100	1
2	Bruno Filipe	CVL	90											90	1
3	João Graça	GRFB	80											80	1
<b>Veteranos F40</b>															
1	Ana Bento	NCA	60											60	1
2															
3															
<b>Veteranos F45</b>															
1	Salette Tavares	CAB	100											100	1
2	Virgínia Simões	NCA	90											90	1
3	Sara de Brito	CAB			90				100					190	2
<b>Veteranos F50</b>															
1	Sara Pedro	RÓÓDINHAS	70											70	1
2	Rute Pereira	RÓÓDINHAS	65											65	1
3	Anabela Fernandes	GAUB	55											55	1
<b>Veteranos F55</b>															
<b>Veteranos F60</b>															
<b>Veteranos M40</b>															



























