

## Circuito de Trail Longo ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

Circuito de Trail Longo ADAL – DAMISTORE.PT

| Clas.           | Atletas            | Clube                      | Trail da Amizade | Trail Terras Ansião | Trail Concha Azul | Rosa Albardeira | Trilhos da Lapa | LUT Trilhos do Cárstico | Trail GRC Corredoura | Total | Nº Provas |
|-----------------|--------------------|----------------------------|------------------|---------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|----------------------|-------|-----------|
| Geral Masculino |                    |                            |                  |                     |                   |                 |                 |                         |                      |       |           |
| 1               | Joel Couto         | Grupo Alegre Unido Bajouca |                  |                     | 90                | 100             |                 | 45                      | 50                   | 285   | 4         |
| 2               | Rui Isidoro        | A. R. Meirinhas            | 55               | 29                  | 70                | 90              | 65              |                         |                      | 280   | 5         |
| 3               | Eduardo Ferreira   | Airlux - Nda               | 60               | 32                  |                   |                 | 80              | 65                      | 55                   | 260   | 5         |
| 4               | Rui Gaio           | Scpombal / Trailteam       | 45               | 40                  |                   |                 | 90              | 50                      | 45                   | 230   | 5         |
| 5               | Daniel Jaulino     | Grupo Alegre Unido Bajouca |                  |                     | 60                | 65              | 60              | 35                      |                      | 220   | 4         |
| 6               | Fábio Filipe       | A. C. S. Mamede            |                  | 90                  |                   |                 |                 | 60                      | 70                   | 220   | 3         |
| 7               | Henrique Fernandes | Scpombal / Trailteam       | 40               | 28                  |                   | 80              | 55              |                         | 31                   | 206   | 5         |
| 8               | Carlos Bárbara     | A. C. S. Mamede            |                  | 33                  |                   |                 |                 | 80                      | 90                   | 203   | 3         |
| 9               | Ruben Dias         | Scpombal / Trailteam       | 34               | 27                  |                   | 70              | 70              |                         |                      | 201   | 4         |
| 10              | David Simões       | A. R. Meirinhas            | 31               | 17                  | 55                | 60              | 40              | 22                      |                      | 186   | 6         |
| 11              | Manuel Fernandes   | Scpombal / Trailteam       | 70               | 45                  |                   |                 |                 | 33                      | 33                   | 181   | 4         |
| 12              | Nelson Norte       | A. R. Meirinhas            | 35               | 12                  | 50                | 45              |                 |                         |                      | 142   | 4         |
| 13              | Germano Capela     | Ca Barreira                | 32               | 16                  |                   | 50              |                 | 16                      | 30                   | 128   | 5         |
| 14              | Gonçalo Mota       | A. R. Meirinhas            |                  | 13                  |                   | 34              | 35              | 13                      |                      | 95    | 4         |
| 15              | Diogo Lisboa       | A. R. Meirinhas            |                  | 23                  |                   |                 | 45              | 24                      |                      | 92    | 3         |
| 16              | Diogo Féteira      | GR Corredoura              |                  | 22                  |                   |                 | 50              | 19                      |                      | 91    | 3         |
| 17              | Jorge Agostinho    | Ca Barreira                | 26               |                     |                   |                 |                 | 18                      | 25                   | 69    | 3         |
| 18              | Márcio Madeira     | Liz Runners                | 28               | 21                  |                   |                 |                 | 20                      |                      | 69    | 3         |
| 19              | Gonçalo Ferreira   | A. R. Meirinhas            | 30               | 11                  |                   |                 |                 | 14                      |                      | 55    | 3         |
| 20              | Francisco Reis     | A. C. S. Mamede            |                  | 100                 |                   |                 |                 |                         | 100                  | 200   | 2         |
| 21              | JOÃO CARVALHO      | ARCD MENDIGA               |                  |                     |                   |                 |                 | 90                      | 80                   | 170   | 2         |
| 22              | Carlos Pedrosa     | Airlux - Nda               | 65               | 80                  |                   |                 |                 |                         |                      | 145   | 2         |
| 23              | Gonçalo Fernandes  | Airlux - Nda               | 100              | 30                  |                   |                 |                 |                         |                      | 130   | 2         |
| 24              | ANDRÉ BENTO        | G.R.Corredoura             |                  |                     |                   |                 | 100             | 29                      |                      | 129   | 2         |
| 25              | JOÃO TOMÁS         | A. C. S. Mamede            |                  |                     |                   |                 |                 | 100                     | 28                   | 128   | 2         |
| 26              | Tiago Tomás        | GRF Benedita               |                  | 65                  |                   |                 |                 |                         | 60                   | 125   | 2         |
| 27              | Luís Silva         | GRF Benedita               |                  | 50                  |                   |                 |                 |                         | 65                   | 115   | 2         |
| 28              | EMANUEL BATISTA    | A. C. S. Mamede            |                  |                     |                   |                 |                 | 70                      | 40                   | 110   | 2         |
| 29              | João Alves         | A. C. S. Mamede            |                  |                     | 100               |                 |                 |                         |                      | 100   | 1         |
| 30              | Nuno Coelho        | Airlux - Nda               | 90               |                     |                   |                 |                 |                         |                      | 90    | 1         |
| 31              | Ricardo Vicente    | Crossmates                 |                  |                     | 80                |                 |                 |                         |                      | 80    | 1         |

Circuito de Trail Longo ADAL – DAMISTORE.PT

| <b>Clas.</b> | <b>Atletas</b><br> | <b>Clube</b>                           | <b>Trail da Amizade</b> | <b>Trail Terras Ansião</b> | <b>Trail Concha Azul</b> | <b>Rosa Albardeira</b> | <b>Trilhos da Lapa</b> | <b>LUT Trilhos do Cársico</b> | <b>Trail GRC Corredoura</b> | <b>Total</b> | <b>Nº Provas</b> |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------|------------------|
| 32           | Rogério Fazenda                                                                                     | Airlux - Nda                           | 80                      |                            |                          |                        |                        |                               |                             | 80           | 1                |
| 33           | Paulo Mendes                                                                                        | A. R. Meirinhas                        |                         | 20                         |                          | 55                     |                        |                               |                             | 75           | 2                |
| 34           | Rodrigo Costa                                                                                       | A. C. S. Mamede                        |                         | 70                         |                          |                        |                        |                               |                             | 70           | 1                |
| 35           | Diogo Viana                                                                                         | Grupo Alegre Unido Bajouca             |                         |                            | 65                       |                        |                        |                               |                             | 65           | 1                |
| 36           | Tiago Ferreira                                                                                      | GRF Benedita                           |                         | 60                         |                          |                        |                        |                               |                             | 60           | 1                |
| 37           | Nelson Sousa                                                                                        | Gac - Grupo De Atletismo Caranguejeira | 29                      |                            |                          |                        |                        |                               | 26                          | 55           | 2                |
| 38           | Énio Mota                                                                                           | A. R. Meirinhas                        |                         | 15                         |                          | 40                     |                        |                               |                             | 55           | 2                |
| 39           | GONÇALO FERREIRA                                                                                    | LIZ RUNNERS                            |                         |                            |                          |                        |                        | 55                            |                             | 55           | 1                |
| 40           | Rafael Lopes                                                                                        | GRF Benedita                           |                         | 55                         |                          |                        |                        |                               |                             | 55           | 1                |
| 41           | Luís Paulo                                                                                          | GRF Benedita                           |                         | 24                         |                          |                        |                        |                               | 29                          | 53           | 2                |
| 42           | Miguel Saraiva                                                                                      | Ca Barreira                            |                         | 25                         |                          |                        |                        | 28                            |                             | 53           | 2                |
| 43           | Carlos Silva                                                                                        | Airlux - Nda                           | 50                      |                            |                          |                        |                        |                               |                             | 50           | 1                |
| 44           | Luís Pedrosa                                                                                        | A. R. Meirinhas                        |                         | 14                         |                          |                        |                        | 26                            |                             | 40           | 2                |
| 45           | CARLOS FERNANDES                                                                                    | Crossmates                             |                         |                            |                          |                        |                        | 40                            |                             | 40           | 1                |
| 46           | FILIPE NOGUEIRA                                                                                     | Noticias de Colmeias Atletismo         |                         |                            |                          |                        |                        |                               | 35                          | 35           | 1                |
| 47           | Cláudio Júnior                                                                                      | A. C. S. Mamede                        |                         | 35                         |                          |                        |                        |                               |                             | 35           | 1                |
| 48           | Rodrigo Noivo                                                                                       | A. R. Meirinhas                        |                         |                            |                          | 35                     |                        |                               |                             | 35           | 1                |
| 49           | VÍTOR GODINHO                                                                                       | Individual                             |                         |                            |                          |                        |                        |                               | 34                          | 34           | 1                |
| 50           | João Graça                                                                                          | GRF Benedita                           |                         | 34                         |                          |                        |                        |                               |                             | 34           | 1                |
| 51           | LUÍS DE SOUSA                                                                                       | G.R.CORREDOURA                         |                         |                            |                          |                        |                        | 34                            |                             | 34           | 1                |
| 52           | Pedro Marrazes                                                                                      | Liz Runners                            | 33                      |                            |                          |                        |                        |                               |                             | 33           | 1                |
| 53           | LINO FRANCO                                                                                         | LIZ RUNNERS                            |                         |                            |                          |                        |                        |                               | 32                          | 32           | 1                |
| 54           | FÁBIO COSTA                                                                                         | Grupo Desportivo Concha Azul           |                         |                            |                          |                        |                        | 32                            |                             | 32           | 1                |
| 55           | CARLOS MARQUES                                                                                      | Bairro dos Anjos - Amigos da Corrida   |                         |                            |                          |                        |                        | 31                            |                             | 31           | 1                |
| 56           | Paulo Tomás                                                                                         | CA Nazaré                              |                         | 31                         |                          |                        |                        |                               |                             | 31           | 1                |
| 57           | LEANDRO RIBEIRO                                                                                     | ARCD MENDIGA                           |                         |                            |                          |                        |                        | 30                            |                             | 30           | 1                |
| 58           | PEDRO PEREIRA                                                                                       | ACBatalha                              |                         |                            |                          |                        |                        |                               | 27                          | 27           | 1                |
| 59           | António Folgado                                                                                     | Liz Runners                            | 27                      |                            |                          |                        |                        |                               |                             | 27           | 1                |
| 60           | DANY GRILO                                                                                          | Grupo Alegre Unido Bajouca             |                         |                            |                          |                        |                        | 27                            |                             | 27           | 1                |
| 61           | André Ferreira                                                                                      | A. C. S. Mamede                        |                         | 26                         |                          |                        |                        |                               |                             | 26           | 1                |
| 62           | ANDRÉ CORDEIRO                                                                                      | ARCD MENDIGA                           |                         |                            |                          |                        |                        | 25                            |                             | 25           | 1                |
| 63           | JOSE BAPTISTA                                                                                       | LIZ RUNNERS                            |                         |                            |                          |                        |                        |                               | 24                          | 24           | 1                |

[illegible]

## Circuito de Trail Longo ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

## Circuito de Trail Longo ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

| Circuito de Trail Longo ADAL – DAMISTORE.PT |                                                                                              |             |                  |                     |                   |                 |                 |                         |                      |       |           |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|---------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|----------------------|-------|-----------|
| Clas.                                       | Atletas<br> | Clube       | Trail da Amizade | Trail Terras Ansião | Trail Concha Azul | Rosa Albardeira | Trilhos da Lapa | LUT Trilhos do Cárstico | Trail GRC Corredoura | Total | Nº Provas |
| Sénior Masculino                            |                                                                                              |             |                  |                     |                   |                 |                 |                         |                      |       |           |
| 1                                           | Eduardo Ferreira                                                                             | NDA         | 90               | 50                  |                   |                 | 90              | 80                      | 70                   | 330   | 5         |
| 2                                           | Rúben Dias                                                                                   | SCPB        | 80               | 45                  |                   | 100             | 80              |                         |                      | 305   | 4         |
| 3                                           | Gonçalo Mota                                                                                 | ARM-L       |                  | 34                  |                   | 70              | 60              | 30                      |                      | 194   | 4         |
| 4                                           | Diogo Lisboa                                                                                 | ARM-L       |                  | 40                  |                   |                 | 65              | 35                      |                      | 140   | 3         |
| 5                                           | Diogo Féteira                                                                                | GRC         |                  | 35                  |                   |                 | 70              | 33                      |                      | 138   | 3         |
| 6                                           | Francisco Reis                                                                               | ACSM-L      |                  | 100                 |                   |                 |                 |                         | 100                  | 200   | 2         |
| 7                                           | João Carvalho                                                                                | ARCDM       |                  |                     |                   |                 |                 | 90                      | 90                   | 180   | 2         |
| 8                                           | João Tomás                                                                                   | ACSM        |                  |                     |                   |                 |                 | 100                     | 65                   | 165   | 2         |
| 9                                           | Tiago Tomás                                                                                  | GRFB        |                  | 80                  |                   |                 |                 |                         | 80                   | 160   | 2         |
| 10                                          | André Bento                                                                                  | GRC         |                  |                     |                   |                 | 100             | 50                      |                      | 150   | 2         |
| 11                                          | Carlos Pedrosa                                                                               | NDA         | 100              |                     |                   |                 |                 |                         |                      | 100   | 1         |
| 12                                          | João Alves                                                                                   | ACSM        |                  |                     | 100               |                 |                 |                         |                      | 100   | 1         |
| 13                                          | David Simões                                                                                 | ARM-L       |                  |                     |                   | 90              |                 |                         |                      | 90    | 1         |
| 14                                          | Ricardo Vicente                                                                              | Crossmates  |                  |                     | 90                |                 |                 |                         |                      | 90    | 1         |
| 15                                          | Rodrigo Costa                                                                                | ACSM-L      |                  | 90                  |                   |                 |                 |                         |                      | 90    | 1         |
| 16                                          | Diogo Viana                                                                                  | GAUB        |                  |                     | 80                |                 |                 |                         |                      | 80    | 1         |
| 17                                          | Rodrigo Noivo                                                                                | ARM-L       |                  |                     |                   | 80              |                 |                         |                      | 80    | 1         |
| 18                                          | Fábio Filipe                                                                                 | ACSM        |                  |                     |                   |                 |                 | 70                      |                      | 70    | 1         |
| 19                                          | Pedro Marrazes                                                                               | Liz Runners | 70               |                     |                   |                 |                 |                         |                      | 70    | 1         |
| 20                                          | Tiago Ferreira                                                                               | GRFB        |                  | 70                  |                   |                 |                 |                         |                      | 70    | 1         |
| 21                                          | Carlos Fernandes                                                                             | Crossmates  |                  |                     |                   |                 |                 | 65                      |                      | 65    | 1         |
| 22                                          | Rafael Lopes                                                                                 | GRFB        |                  | 65                  |                   |                 |                 |                         |                      | 65    | 1         |
| 23                                          | Cláudio Júnior                                                                               | ACSM-L      |                  | 60                  |                   |                 |                 |                         |                      | 60    | 1         |
| 24                                          | Fábio Costa                                                                                  | GDCA        |                  |                     |                   |                 |                 | 60                      |                      | 60    | 1         |
| 25                                          | João Graça                                                                                   | GRFB        |                  | 55                  |                   |                 |                 |                         |                      | 55    | 1         |
| 26                                          | Leandro Ribeiro                                                                              | ARCDM       |                  |                     |                   |                 |                 | 55                      |                      | 55    | 1         |
| 27                                          | Dany Grilo                                                                                   | GAUB        |                  |                     |                   |                 |                 | 45                      |                      | 45    | 1         |
| 28                                          | André Cordeiro                                                                               | ARCDM       |                  |                     |                   |                 |                 | 40                      |                      | 40    | 1         |
| 29                                          | Bruno Costa                                                                                  | GDCA        |                  |                     |                   |                 |                 | 34                      |                      | 34    | 1         |
| 30                                          | Hugo Marques                                                                                 | GRC         |                  | 33                  |                   |                 |                 |                         |                      | 33    | 1         |
| 31                                          | Ricardo Gonçalves                                                                            | GRC         |                  |                     |                   |                 |                 | 32                      |                      | 32    | 1         |

[illegible]

Circuito de Trail Longo ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]







## Circuito de Trail Longo ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]



## Circuito de Trail Longo ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

## Circuito de Trail Longo ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

| Clas.                 | <div> <div>Atletas</div>  </div> | Clube                                | Night Trail | Trilhos da Mata | Off-Road da Barreira | Bajouca | Trilhos da Nexebra | Trail Pinheiro Manso | Avelar Sunset Trail | Trail da Lama Solta | 1º CÔDEA S TRAIL | Trail A-do-Barbas | Total | Nº Provas |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------|-----------------|----------------------|---------|--------------------|----------------------|---------------------|---------------------|------------------|-------------------|-------|-----------|
| <b>Geral Feminino</b> |                                                                                                                   |                                      |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   |       |           |
| 1                     | Sandra Gonçalves                                                                                                  | Bairro dos Anjos - Amigos da Corrida | 100         | 90              | 100                  | 100     | 90                 | 100                  | 90                  | 80                  | 100              | 80                | 680   | 10        |
| 2                     | Virginia Simões                                                                                                   | Notícias de Colmeias Atletismo       | 90          | 100             | 90                   | 90      | 80                 | 90                   | 100                 | 65                  | 80               | 65                | 640   | 10        |
| 3                     | Sara Alves                                                                                                        | Grupo Alegre Unido Bajouca           |             | 60              | 65                   | 65      | 70                 | 80                   |                     | 70                  | 90               | 70                | 510   | 8         |
| 4                     | Carolina Simões                                                                                                   | Notícias de Colmeias Atletismo       |             | 55              | 60                   | 60      | 60                 | 65                   | 80                  | 60                  | 65               | 50                | 450   | 9         |
| 5                     | Stefany Oliveira                                                                                                  | A. R. Meirinhas                      | 60          | 50              | 40                   | 55      | 50                 |                      | 65                  | 55                  | 60               | 60                | 405   | 9         |
| 6                     | Lília Neves                                                                                                       | CSCRFCHARNECA                        | 65          | 70              | 50                   | 50      | 34                 |                      | 55                  | 45                  |                  | 40                | 375   | 8         |
| 7                     | Susana Pereira                                                                                                    | CPR A-DO-BARBAS                      | 80          |                 | 70                   |         | 55                 |                      | 70                  |                     | 70               |                   | 345   | 5         |
| 8                     | Sílvia Franco                                                                                                     | Grupo Alegre Unido Bajouca           |             | 40              | 45                   | 40      | 40                 | 50                   | 60                  | 40                  | 45               | 45                | 325   | 9         |
| 9                     | Anabela Fernandes                                                                                                 | Grupo Alegre Unido Bajouca           | 40          | 35              | 33                   | 33      | 31                 | 45                   | 45                  | 35                  | 35               | 35                | 270   | 10        |
| 10                    | Mónica Jordão                                                                                                     | ACRM Silveirinha Grande Claras       |             |                 | 55                   | 45      | 35                 | 55                   |                     | 55                  |                  |                   | 245   | 5         |
| 11                    | Rita Reis                                                                                                         | G.R.CORREDOURA                       | 55          |                 | 35                   | 35      | 32                 | 40                   |                     |                     |                  |                   | 197   | 5         |
| 12                    | Ana Henriques                                                                                                     | Bairro dos Anjos - Amigos da Corrida |             | 33              | 30                   | 30      |                    | 35                   |                     |                     |                  |                   | 128   | 4         |
| 13                    | Regina Ferreira                                                                                                   | CPR A-do-Barbas                      |             |                 | 29                   |         |                    |                      | 40                  |                     | 34               | 34                | 137   | 4         |
| 14                    | Ana Bonifácio                                                                                                     | Cpr A-Do-Barbas                      |             |                 |                      |         | 100                |                      |                     | 100                 |                  | 100               | 300   | 3         |
| 15                    | Isabel Pereira                                                                                                    | Grupo Alegre Unido Bajouca           | 45          | 34              | 34                   |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 113   | 3         |
| 16                    | Paula Galito                                                                                                      | Bairro dos Anjos - Amigos da Corrida | 50          | 32              | 32                   |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 114   | 3         |
| 17                    | Paula Rodrigues                                                                                                   | Individual                           | 70          |                 |                      |         | 45                 |                      |                     |                     | 50               |                   | 165   | 3         |
| 18                    | Sónia Perereira                                                                                                   | Notícias de Colmeias Atletismo       |             |                 |                      | 34      | 33                 |                      | 50                  |                     |                  |                   | 117   | 3         |
| 19                    | Catarina Rodrigues                                                                                                | A. R. Meirinhas                      | 35          | 65              |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 100   | 2         |
| 20                    | Maria Lopes                                                                                                       | Airlux - Nda                         |             |                 |                      |         | 65                 |                      |                     | 90                  |                  |                   | 155   | 2         |
| 21                    | Ana Arroiteia                                                                                                     | Bairro dos Anjos - Amigos da Corrida |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  | 55                | 55    | 1         |
| 22                    | Dina Maria                                                                                                        | CSCRFCHARNECA                        |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  | 33                | 33    | 1         |
| 23                    | Ana Filipa                                                                                                        | A. C. S. Mamede                      |             |                 |                      | 80      |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 80    | 1         |
| 24                    | Ana Martins                                                                                                       | Clube Veteranos Do Lis               |             |                 |                      |         | 30                 |                      |                     |                     |                  |                   | 30    | 1         |
| 25                    | Andreia Pereira                                                                                                   | G.R. Corredoura                      |             |                 |                      |         |                    | 70                   |                     |                     |                  |                   | 70    | 1         |
| 26                    | Ângela Abreu                                                                                                      | Grupo Desportivo Concha Azul         |             |                 |                      | 32      |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 32    | 1         |
| 27                    | Bárbara Fernades                                                                                                  | Porto de Mós a Correr                |             |                 | 80                   |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 80    | 1         |
| 28                    | Benilde Santos                                                                                                    | MDR Runners                          |             | 80              |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 80    | 1         |
| 29                    | Cristina                                                                                                          | Individual                           |             |                 |                      |         |                    | 60                   |                     |                     |                  |                   | 60    | 1         |

[illegible]

Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

| Clas.           | Atletas            | Clube                                | Night Trail | Trilhos da Mata | Off-Road da Barreira | Bajouca | Trilhos da Nexebra | Trail Pinheiro Manso | Avelar Sunset Trail | Trail da Lama Solta | 1º CÔDEA S TRAIL | Trail A-do-Barbas | Total | Nº Provas |
|-----------------|--------------------|--------------------------------------|-------------|-----------------|----------------------|---------|--------------------|----------------------|---------------------|---------------------|------------------|-------------------|-------|-----------|
| Geral Masculino |                    |                                      |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   |       |           |
| 1               | Diogo Viana        | Grupo Alegre Unido Bajouca           | 90          | 100             |                      | 100     | 80                 | 90                   | 90                  | 90                  | 70               | 50                | 640   | 9         |
| 2               | Licínio Carreira   | AC VERMOIL                           |             | 80              | 70                   | 70      | 90                 | 70                   | 70                  | 80                  | 60               |                   | 590   | 8         |
| 3               | Joel Couto         | Grupo Alegre Unido Bajouca           | 60          | 65              | 100                  | 80      | 65                 |                      | 80                  | 50                  | 100              | 55                | 550   | 9         |
| 4               | Filipe Nogueira    | Notícias de Colmeias Atletismo       | 55          | 50              |                      | 50      | 60                 | 80                   | 60                  |                     | 55               | 31                | 410   | 8         |
| 5               | Luís Lisboa        | Notícias de Colmeias Atletismo       | 50          | 55              | 65                   | 60      | 50                 | 60                   | 50                  |                     | 30               | 32                | 390   | 9         |
| 6               | José Gonçalves     | Grupo Alegre Unido Bajouca           | 29          | 45              |                      | 32      | 20                 | 65                   | 40                  | 65                  | 45               | 29                | 321   | 9         |
| 7               | Manuel Fernandes   | SCPOMBAL /TRAIL TEAM                 | 65          | 70              | 90                   |         |                    | 45                   |                     |                     |                  | 45                | 315   | 5         |
| 8               | Bruno Antunes      | Notícias de Colmeias Atletismo       | 25          | 25              | 60                   |         | 55                 | 50                   |                     |                     | 34               |                   | 249   | 6         |
| 9               | Antonio Silvino    | AC VERMOIL                           |             | 26              |                      | 30      | 35                 | 25                   | 35                  | 45                  | 50               | 15                | 246   | 8         |
| 10              | André Fernandes    | Grupo Alegre Unido Bajouca           | 26          |                 |                      |         | 33                 | 40                   | 34                  | 32                  | 29               | 23                | 217   | 7         |
| 11              | Francisco Ferreira | Grupo Alegre Unido Bajouca           | 14          | 21              |                      | 25      | 27                 | 32                   |                     | 31                  |                  | 22                | 172   | 7         |
| 12              | Nelson Jorge       | Notícias de Colmeias Atletismo       | 1           | 7               | 34                   | 5       | 22                 | 33                   | 26                  | 29                  | 18               | 1                 | 171   | 10        |
| 13              | Vítor Godinho      | Individual                           | 21          |                 |                      | 26      | 45                 |                      | 33                  |                     | 35               |                   | 160   | 5         |
| 14              | Rui Pereira        | CA BARREIRA                          | 8           | 8               | 18                   | 1       | 28                 |                      | 32                  | 26                  | 25               | 14                | 151   | 9         |
| 15              | Germano Capela     | CA BARREIRA                          | 5           | 1               | 31                   | 1       | 18                 | 24                   | 31                  | 18                  | 15               | 13                | 150   | 10        |
| 16              | Délio Pascoal      | Notícias de Colmeias Atletismo       | 1           | 1               | 55                   | 1       | 21                 | 16                   | 22                  |                     | 20               | 10                | 145   | 9         |
| 17              | António Pedrosa    | Grupo Alegre Unido Bajouca           | 1           | 16              |                      | 21      | 25                 | 27                   |                     |                     | 27               | 19                | 136   | 7         |
| 18              | Joao Gaspar        | Bairro dos Anjos - Amigos da Corrida |             | 1               | 30                   | 1       | 16                 | 20                   | 27                  | 11                  | 9                | 3                 | 116   | 9         |
| 19              | Pedro Antunes      | Bairro dos Anjos - Amigos da Corrida |             |                 |                      | 13      | 24                 |                      | 24                  | 27                  |                  | 24                | 112   | 5         |
| 20              | Nuno Neves         | Lama Solta                           | 11          | 34              |                      | 34      | 15                 | 14                   |                     |                     |                  |                   | 108   | 5         |
| 21              | Hélder Abreu       | Notícias de Colmeias Atletismo       | 1           | 1               | 32                   | 1       | 9                  | 9                    | 21                  | 15                  | 14               | 6                 | 106   | 10        |
| 22              | Fernando Domingues | Grupo Alegre Unido Bajouca           | 3           | 4               |                      | 2       |                    | 17                   | 30                  | 25                  | 19               | 1                 | 100   | 8         |
| 23              | Fábio Ferreira     | Grupo Alegre Unido Bajouca           | 1           | 17              |                      | 17      | 30                 | 28                   |                     |                     |                  |                   | 93    | 5         |
| 24              | Sérgio Cabecinhas  | Grupo Alegre Unido Bajouca           | 1           | 1               |                      | 8       |                    | 26                   |                     | 20                  | 23               |                   | 79    | 6         |
| 25              | Joaquim Santos     | Notícias de Colmeias Atletismo       | 1           |                 |                      | 1       | 5                  | 8                    | 25                  | 19                  | 16               |                   | 75    | 7         |
| 26              | Gustavo Oliveira   | Individual                           |             |                 |                      | 1       | 17                 |                      | 29                  |                     | 22               | 4                 | 73    | 5         |
| 27              | David Simões       | A. R. Meirinhas                      | 1           | 1               | 33                   | 1       | 13                 | 13                   |                     |                     |                  | 7                 | 69    | 7         |
| 28              | José Martins       | Clube veteranos do lis               | 1           |                 | 27                   | 1       | 10                 |                      | 20                  |                     |                  |                   | 59    | 5         |
| 29              | Nuno Ferreira      | CPR A-DO-BARBAS                      | 1           | 9               |                      | 1       | 26                 |                      |                     | 21                  |                  |                   | 58    | 5         |

Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

| Clas. | Atletas          | Clube                                | Night Trail | Trilhos da Mata | Off-Road da Barreira | Bajouca | Trilhos da Nexebra | Trail Pinheiro Manso | Avelar Sunset Trail | Trail da Lama Solta | 1º CÔDEA S TRAIL | Trail A-do-Barbas | Total | Nº Provas |
|-------|------------------|--------------------------------------|-------------|-----------------|----------------------|---------|--------------------|----------------------|---------------------|---------------------|------------------|-------------------|-------|-----------|
| 60    | Emanuel Batista  | A. C. S. Mamede                      | 32          |                 |                      |         |                    | 29                   |                     |                     |                  | 28                | 89    | 3         |
| 61    | João Costa       | Airlux - Nda                         |             |                 |                      |         | 40                 |                      | 45                  |                     |                  |                   | 85    | 2         |
| 62    | Mickael Pires    | INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE      | 80          |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 80    | 1         |
| 63    | Paulo Mendes     | A. R. Meirinhas                      | 17          | 19              |                      |         |                    | 23                   |                     |                     |                  | 17                | 76    | 4         |
| 64    | Helder Marco     | SCPOMBAL / TRAILTEAM                 |             | 14              |                      |         | 29                 |                      |                     | 30                  |                  |                   | 73    | 3         |
| 65    | Ricardo Nunes    | Grupo Alegre Unido Bajouca           |             | 30              |                      | 20      |                    |                      |                     |                     |                  | 21                | 71    | 3         |
| 66    | Vital Sousa      | CCRD Arrimal/morcegos                |             |                 |                      | 35      |                    |                      |                     |                     |                  | 35                | 70    | 2         |
| 67    | João Gonçalves   | AC VERMOIL                           |             |                 |                      |         |                    |                      |                     | 70                  |                  |                   | 70    | 1         |
| 68    | Tiago Tomás      | GRF Benedita - Atletismo             |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  | 70                | 70    | 1         |
| 69    | Otelo Pereira    | Grupo Alegre Unido Bajouca           |             |                 |                      |         | 31                 | 34                   |                     |                     |                  |                   | 65    | 2         |
| 70    | André Roberto    | CAOB                                 |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  | 65                | 65    | 1         |
| 71    | Jordan Silva     | LIZ RUNNERS                          |             |                 |                      | 24      |                    |                      |                     | 40                  |                  |                   | 64    | 2         |
| 72    | Leandro Santos   | Individual                           | 10          |                 |                      | 1       | 34                 |                      | 18                  |                     |                  |                   | 63    | 4         |
| 73    | João Alves       | A. C. S. Mamede                      |             | 60              |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 60    | 1         |
| 74    | Virgílio Alberto | Grupo Alegre Unido Bajouca           |             |                 |                      |         | 7                  |                      | 23                  | 16                  | 13               |                   | 59    | 4         |
| 75    | José Agostinho   | Bairro dos Anjos - Amigos da Corrida |             |                 | 40                   |         |                    | 19                   |                     |                     |                  |                   | 59    | 2         |
| 76    | Amílcar Brito    | INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE      | 24          |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     | 33               |                   | 57    | 2         |
| 77    | Ricardo Carreira | Grupo Alegre Unido Bajouca           |             |                 | 35                   |         |                    |                      |                     | 22                  |                  |                   | 57    | 2         |
| 78    | Dany Grilo       | Grupo Alegre Unido Bajouca           |             |                 |                      | 1       |                    |                      |                     | 28                  | 26               |                   | 55    | 3         |
| 79    | Ricardo Marques  | G.A.Caranguejeira                    | 16          | 24              |                      | 14      |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 54    | 3         |
| 80    | Joaquim Duarte   | INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE      |             | 23              |                      | 28      |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 51    | 2         |
| 81    | Alexandre Sousa  | CPR A-DO-BARBAS                      | 27          |                 |                      | 22      |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 49    | 2         |
| 82    | Rui Gameiro      | A. R. Meirinhas                      | 4           | 15              |                      |         |                    | 18                   |                     |                     |                  | 8                 | 45    | 4         |
| 83    | Rodrigo Pimenta  | Airlux-Nda                           | 45          |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 45    | 1         |
| 84    | Hugo Neves       | A. R. Meirinhas                      | 1           |                 | 29                   |         | 11                 |                      |                     |                     |                  | 1                 | 42    | 4         |
| 85    | Pedro Rodrigues  | CPR A-DO-BARBAS                      | 1           |                 |                      | 16      |                    |                      |                     | 24                  |                  |                   | 41    | 3         |
| 86    | Horácio Gaspar   | G.A.Caranguejeira                    | 18          | 22              |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 40    | 2         |
| 87    | Hugo Duarte      | INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE      | 40          |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 40    | 1         |
| 88    | Luís Silva       | GRFB                                 |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  | 40                | 40    | 1         |
| 89    | Paulo Monteiro   | CPR A-do-Barbas                      |             | 5               |                      | 10      |                    |                      |                     | 23                  |                  | 1                 | 39    | 4         |

Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

| Clas. | Atletas           | Clube                                | Night Trail | Trilhos da Mata | Off-Road da Barreira | Bajouca | Trilhos da Nexebra | Trail Pinheiro Manso | Avelar Sunset Trail | Trail da Lama Solta | 1º CÔDEA S TRAIL | Trail A-do-Barbas | Total | Nº Provas |
|-------|-------------------|--------------------------------------|-------------|-----------------|----------------------|---------|--------------------|----------------------|---------------------|---------------------|------------------|-------------------|-------|-----------|
| 90    | Filipe Frade      | CPR A-DO-BARBAS                      | 1           |                 |                      | 3       | 19                 | 11                   |                     |                     |                  |                   | 34    | 4         |
| 91    | João Graça        | ACRM Silveirinha Grande Claras       |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     | 1                | 33                | 34    | 2         |
| 92    | Cláudio Júnior    | ACSM-L                               |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  | 34                | 34    | 1         |
| 93    | Aquilino Ferreira | AC VERMOIL                           |             |                 |                      |         |                    |                      |                     | 33                  |                  |                   | 33    | 1         |
| 94    | João Tomás        | A. C. S. Mamede                      | 33          |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 33    | 1         |
| 95    | Hélder Costa      | Porto de Mós a Correr                | 9           |                 |                      | 23      |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 32    | 2         |
| 96    | Rafael Gaspar     | G.A.Caranguejeira                    | 12          | 20              |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 32    | 2         |
| 97    | Rúben Vieira      | CSCRFCHARNECA                        |             |                 |                      | 12      |                    |                      |                     |                     |                  | 20                | 32    | 2         |
| 98    | Nuno Coelho       | Airlux - Nda                         |             |                 |                      |         | 32                 |                      |                     |                     |                  |                   | 32    | 1         |
| 99    | Jorge Marcelino   | INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE      |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     | 31               |                   | 31    | 1         |
| 100   | Luís De Sousa     | G.R. Corredoura                      |             |                 |                      |         |                    | 31                   |                     |                     |                  |                   | 31    | 1         |
| 101   | Luis Rodrigues    | SCPOMBAL / TRAILTEAM                 |             | 31              |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 31    | 1         |
| 102   | Raul Velez        | G.A.Caranguejeira                    | 1           |                 | 28                   | 1       |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 30    | 3         |
| 103   | André Crespo      | Grupo Alegre Unido Bajouca           |             | 11              |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  | 18                | 29    | 2         |
| 104   | Rui Gaio          | SCPOMBAL / TRAILTEAM                 |             | 29              |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 29    | 1         |
| 105   | Rui Neto          | Bairro dos Anjos - Amigos da Corrida | 1           | 1               | 25                   | 1       |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 28    | 4         |
| 106   | António Poeiras   | INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE      |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     | 28               |                   | 28    | 1         |
| 107   | Joel Ferreira     | G.R.CORREDOURA                       | 28          |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 28    | 1         |
| 108   | Miguel Pereira    | CA BARREIRA                          | 1           |                 | 26                   |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 27    | 2         |
| 109   | Carlos Marques    | BA                                   |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  | 27                | 27    | 1         |
| 110   | Luís Sequeira     | Bairro dos Anjos - Amigos da Corrida |             | 27              |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 27    | 1         |
| 111   | Luís Silva        | Crossmates                           | 1           | 3               |                      | 6       |                    | 15                   |                     |                     |                  |                   | 25    | 4         |
| 112   | António Ferreira  | Cpr A-Do-Barbas                      |             |                 |                      |         |                    |                      | 16                  |                     | 8                | 1                 | 25    | 3         |
| 113   | Rúben Gomes       | CPRAB                                |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  | 25                | 25    | 1         |
| 114   | Vitor Lopes       | AC VERMOIL                           |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     | 24               |                   | 24    | 1         |
| 115   | Rui Isidoro       | A. R. Meirinhas                      | 23          |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 23    | 1         |
| 116   | Sérgio Fernandes  | Lama Solta                           |             |                 | 23                   |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 23    | 1         |
| 117   | Jorge Figueiral   | CSCRFCHARNECA                        | 1           |                 | 20                   |         |                    |                      |                     |                     |                  | 1                 | 22    | 3         |
| 118   | Carlos Cunha      | A. C. S. Mamede                      |             |                 |                      |         |                    | 22                   |                     |                     |                  |                   | 22    | 1         |
| 119   | Éric Salvado      | Bairro dos Anjos - Amigos da Corrida |             | 1               | 19                   | 1       |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 21    | 3         |

Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

| Clas. | Atletas<br> | Clube                                | Night Trail | Trilhos da Mata | Off-Road da Barreira | Bajouca | Trilhos da Nexebra | Trail Pinheiro Manso | Avelar Sunset Trail | Trail da Lama Solta | 1º CÔDEA S TRAIL | Trail A-do-Barbas | Total | Nº Provas |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------|-----------------|----------------------|---------|--------------------|----------------------|---------------------|---------------------|------------------|-------------------|-------|-----------|
| 120   | Rogério Duarte                                                                               | Bairro dos Anjos - Amigos da Corrida |             |                 |                      | 1       |                    | 5                    |                     | 12                  |                  | 1                 | 19    | 4         |
| 121   | Hugo Barqueiro                                                                               | Grupo Alegre Unido Bajouca           | 7           |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  | 12                | 19    | 2         |
| 122   | Manuel Ferreira                                                                              | ADRMata                              |             | 12              |                      | 7       |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 19    | 2         |
| 123   | João Reis                                                                                    | GDRC Unidos                          |             |                 |                      | 1       |                    |                      |                     |                     | 17               |                   | 18    | 2         |
| 124   | Paulo Vieira                                                                                 | Bairro dos Anjos - Amigos da Corrida |             | 18              |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 18    | 1         |
| 125   | Tomé Fernandes                                                                               | Grupo Alegre Unido Bajouca           |             |                 |                      |         |                    |                      |                     | 17                  |                  |                   | 17    | 1         |
| 126   | Mário Salgado                                                                                | SCPOMBAL /TRAIL TEAM                 | 1           | 13              |                      | 1       |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 15    | 3         |
| 127   | Fábio Ribeiro                                                                                | Grupo Desportivo Concha Azul         |             |                 |                      | 15      |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 15    | 1         |
| 128   | Bruno Lima                                                                                   | Cscrfcharneca                        |             |                 |                      |         | 3                  |                      |                     | 7                   | 3                | 1                 | 14    | 4         |
| 129   | Cristiano Casalinho                                                                          | CA BARREIRA                          | 1           |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     | 12               | 1                 | 14    | 3         |
| 130   | Luis Pedrosa                                                                                 | A. R. Meirinhas                      | 1           |                 |                      |         |                    | 12                   |                     |                     |                  |                   | 13    | 2         |
| 131   | Bruno Reis                                                                                   | A. C. S. Mamede                      | 13          |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 13    | 1         |
| 132   | Luís Serra                                                                                   | Bairro dos Anjos - Amigos da Corrida |             | 1               |                      | 1       |                    | 10                   |                     |                     |                  |                   | 12    | 3         |
| 133   | Luis Silva                                                                                   | Grupo Desportivo Concha Azul         |             |                 |                      | 11      |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 11    | 1         |
| 134   | Rafael Lourenço                                                                              | GRFB                                 |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  | 11                | 11    | 1         |
| 135   | Bruno Silva                                                                                  | Grupo Alegre Unido Bajouca           |             | 10              |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 10    | 1         |
| 136   | Pedro Rocha                                                                                  | Clube atletismo da Nazaré            |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     | 10               |                   | 10    | 1         |
| 137   | Leonel Frazão                                                                                | BA                                   |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  | 9                 | 9     | 1         |
| 138   | Gonçalo Ferreira                                                                             | A. R. Meirinhas                      | 1           |                 |                      | 1       |                    |                      |                     |                     |                  | 5                 | 7     | 3         |
| 139   | Nelson Norte                                                                                 | A. R. Meirinhas                      | 6           |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  | 1                 | 7     | 2         |
| 140   | Nelson Ferreira                                                                              | AC VERMOIL                           |             |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     | 7                |                   | 7     | 1         |
| 141   | Alfredo Santos                                                                               | AC VERMOIL                           |             |                 |                      |         |                    |                      |                     | 6                   |                  |                   | 6     | 1         |
| 142   | João Fernandes                                                                               | SCPOMBAL / TRAILTEAM                 |             | 6               |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 6     | 1         |
| 143   | Antero Rodrigues                                                                             | Individual                           | 1           |                 |                      |         | 2                  |                      |                     |                     | 1                |                   | 4     | 3         |
| 144   | Luis Marques                                                                                 | Lama Solta                           |             |                 |                      | 4       |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 4     | 1         |
| 145   | Luís Quinta-Nova                                                                             | Ginásio Clube De Alcobça             |             |                 |                      |         | 4                  |                      |                     |                     |                  |                   | 4     | 1         |
| 146   | Renato Santos                                                                                | SCPOMBAL /TRAIL TEAM                 | 1           | 1               |                      | 1       |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 3     | 3         |
| 147   | Énio Mota                                                                                    | A. R. Meirinhas                      | 1           |                 |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  | 2                 | 3     | 2         |
| 148   | Hugo Marques                                                                                 | G.R.Corredoura                       |             |                 |                      | 1       |                    | 2                    |                     |                     |                  |                   | 3     | 2         |
| 149   | Luís Januário                                                                                | Crossmates                           |             | 2               |                      | 1       |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 3     | 2         |

Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

| Clas. | Atletas<br> | Clube              | Night Trail | Trilhos da Mata | Off-Road da Barreira | Bajouca | Trilhos da Nexebra | Trail Pinheiro Manso | Avelar Sunset Trail | Trail da Lama Solta | 1º CÔDEA S TRAIL | Trail A-do-Barbas | Total | Nº Provas |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|-----------------|----------------------|---------|--------------------|----------------------|---------------------|---------------------|------------------|-------------------|-------|-----------|
| 179   | Tiago                                                                                        | A. R. Meirinhas    |             | 1               |                      |         |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 1     | 1         |
| 180   | Tiago Ribeiro                                                                                | Crossmates         |             |                 |                      |         |                    | 1                    |                     |                     |                  |                   | 1     | 1         |
| 181   | Vitor Mota                                                                                   | SCPOMBAL/TRAILTEAM |             |                 |                      | 1       |                    |                      |                     |                     |                  |                   | 1     | 1         |

[illegible][illegible]

Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

## Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

## Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

## Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

## Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

[illegible]

## Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

## Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

## Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

## Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

## Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

[illegible]

## Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

[illegible]

## Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

[illegible][illegible]

## Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]

## Circuito de Trail Curto ADAL – DAMISTORE.PT

[illegible]