



## Masculinos

## 60 Metros Planos

Top

7,92

6,98	<b>LUIS MACHADO</b>	86 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-02-2009	1º Pombal 03010	
7,05	<b>DAVID FIGUEIREDO</b>	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	14-02-2009	3º Pombal 03010	
7,17	<b>PATRICK MARQUES</b>	84 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	17-01-2009	2º Espinho 38008	Q
7,21	<b>BRUNO SÁ</b>	87 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	03-01-2009	2º Espinho 38006	
7,23	<b>JOSÉ VIEGAS</b>	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-12-2008	1º Braga 47005	
7,33	<b>ARIEL PEREIRA</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2009	2º Espinho 03002	
7,33	<b>ABEL PEREIRA</b>	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	17-01-2009	6º Espinho 38008	
7,34	<b>DIOGO CARVALHO</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	03-01-2009	1º Espinho 38006	
7,36	<b>GABRIEL POTRA</b>	80 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2009	4º Espinho 38008	q
7,36	<b>ANTÓNIO BRANDÃO</b>	92 JUV	A. C. Bunheirense	17-01-2009	3º Espinho 38008	Q
7,38	<b>JORGE CARDOSO</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	03-01-2009	3º Espinho 38006	
7,38	<b>LUIS SILVA</b>	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	24-01-2009	2º Espinho 03005	Q
7,40	<b>JORGE PINTO</b>	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	07-02-2009	4º Braga 47018	
7,41	<b>FILIPE NOVO</b>	85 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2009	2º Espinho 38006	
7,41	<b>JOÃO ANDRADE</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	24-01-2009	5º Espinho 03005	
7,41	<b>LUIS SILVA</b>	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2009	2º Espinho 38011	
7,45	<b>DELFIN VIEIRA</b>	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2008	5º Espinho 38004	
7,46	<b>JOÃO FONTELA</b>	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	27-12-2008	1º Espinho 38004	
7,47	+ 0,4 <b>FILIPE NASCIMENTO</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	20-12-2008	2º Maia 41003	
7,48	<b>MIGUEL ANT. SILVA</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	01-02-2009	1º Espinho 38009	
7,50	<b>RUI OLIVEIRA</b>	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	03-01-2009	4º Espinho 38006	
7,51	<b>DANI MARQUES</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	06-12-2008	2º Pombal 24002	
7,52	<b>PAULO NUNES</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2009	2º Espinho 38011	
7,53	<b>TIAGO BOUCELA</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2009	4º Espinho 38011	
7,54	<b>ROBERTO NASCIMENT</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2009	3º Espinho 38007	
7,54	<b>JORGE PINTO</b>	85 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2009	5º Espinho 38008	
7,54	<b>VITOR PEREIRA</b>	91 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	13-02-2009	5º Espinho 38011	
7,55	<b>TIAGO VIEIRA</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	07-02-2009	8º Pombal 03008	
7,55	<b>IVO PAIS</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-02-2009	3º Espinho 38011	
7,59	<b>DAVID MAGALHÃES</b>	88 S23	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2009	2º Espinho 38006	
7,60	<b>ANTÓNIO SANTOS</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	01-02-2009	1º Pombal 03006	
7,61	<b>LUIS FERREIRA</b>	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	1º Espinho 38004	
7,62	<b>CLÁUDIO RESENDE</b>	86 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2009	7º Espinho 38006	
7,63	<b>JORGE ALMEIDA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-12-2008	5º Braga 47005	
7,64	+ 1,8 <b>FÁBIO RODRIGUES</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	13-12-2008	2º Aveiro 38002	
7,64	<b>JÓNI MARQUES</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-01-2009	2º Espinho 38007	
7,65	<b>HUGO VALENTE</b>	82 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	2º Espinho 38004	
7,67	<b>CARLOS GRAÇA</b>	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	07-02-2009	2º Alpiarça 03007	
7,69	+ 1,8 <b>RUBEN OLIVEIRA</b>	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	13-12-2008	3º Aveiro 38002	
7,70	<b>RUBEN LOPES</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2009	4º Espinho 38011	
7,72	<b>JOHN MARTINS</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	06-12-2008	2º Pombal 24002	
7,72	+ 1,8 <b>CELSO ALMEIDA</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-12-2008	4º Aveiro 38002	
7,73	<b>JOÃO COSTA</b>	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	03-01-2009	5º Espinho 38006	
7,73	<b>JOSÉ SANTOS</b>	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2009	4º Espinho 38006	
7,73	<b>GUILHERME NGOLA</b>	90 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	13-02-2009	5º Espinho 38011	
7,74	<b>JOEL ROCHA</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2009	6º Espinho 38006	
7,81	<b>ANTÓNIO PEDRO SILV</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	01-02-2009	4º Espinho 38009	
7,83	<b>ANDRÉ MATOS</b>	86 SEN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	27-12-2008	5º Espinho 38004	
7,86	<b>BRUNO FERREIRA</b>	96 INF	A. C. Bunheirense	24-05-2009	1º Aveiro 38033	
7,88	<b>DANIEL COSTA</b>	93 JUV	Clube Futebol União de Lamas	03-01-2009	5º Espinho 38006	
7,90	<b>TIAGO NEVES</b>	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	3º Espinho 38004	
7,92	<b>ANTÓNIO SILVA</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	27-12-2008	2º Espinho 38003	



## Masculinos

## 100 Metros planos

Top 1 2,59

1 0,88	+0,6	<b>LUIS MACHADO</b>	86 SEN	Ass. Atletismo Aveiro	23-05-2009	2º Luso 38031	
1 1,02	+1,6	<b>ANTÓNIO BRANDÃO</b>	92 JUV	A. C. Bunheirense	06-06-2009	1º Aveiro 38034	
1 1,13	+1,6	<b>JOSÉ VIEGAS</b>	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	06-06-2009	2º Aveiro 38034	
1 0,9	-1,4	<b>JOÃO PORTELA</b>	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	10-06-2009	1º Luso 30034	
1 1,22	+0,9	<b>BRUNO SÁ</b>	87 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	25-04-2009	5º Pedroso / V. N. Gaia 41018	
1 1,24	+1,6	<b>ARIEL PEREIRA</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	06-06-2009	3º Aveiro 38034	
1 1,29		<b>GABRIEL POTRA</b>	80 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	08-06-2008	2º Rhodes (GRE) 01102	
1 1,29	-1,2	<b>DAVID FIGUEIREDO</b>	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	13-06-2009	4º Leiria 03028	
1 1,30	+0,7	<b>DIOGO CARVALHO</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	18-07-2009	3º Seia 63029	
1 1,38	+1,6	<b>SÉRGIO SILVA</b>	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	06-06-2009	4º Aveiro 38034	
1 1,40	0,0	<b>JORGE SANTOS</b>	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-05-2009	1º Luso 38029	
1 1,2	-1,4	<b>JORGE PINTO</b>	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	10-06-2009	2º Luso 30034	
1 1,47	0,0	<b>TIAGO VIEIRA</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	09-05-2009	2º Luso 38029	
1 1,48	+0,7	<b>PATRICK MARQUES</b>	84 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	18-07-2009	5º Seia 63029	
1 1,57	-1,2	<b>JORGE CARDOSO</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	25-04-2009	2º Pedroso / V. N. Gaia 41018	
1 1,59	+0,7	<b>ABEL PEREIRA</b>	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	25-04-2009	1º Luso 38025	
1 1,60	+1,7	<b>TIAGO BOUCELA</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	6º Aveiro 38024	
1 1,68	+0,7	<b>RUI OLIVEIRA</b>	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	09-05-2009	2º Luso 38028	Q
1 1,71	+1,9	<b>ROBERTO NASCIMENT</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	06-06-2009	4º Aveiro 38034	q
1 1,72	+1,9	<b>DAVID MAGALHÃES</b>	88 S23	Grupo Desportivo Lourocoop	01-07-2009	1º Maia 41035	
1 1,73	+1,6	<b>IVO PAIS</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	06-06-2009	7º Aveiro 38034	
1 1,77	+0,7	<b>LUIS SILVA</b>	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	25-04-2009	4º Luso 38025	
1 1,80	+0,4	<b>FILIPE NASCIMENTO</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	01-07-2009	3º Maia 41035	
1 1,82	-0,2	<b>JOHN MARTINS</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	23-05-2009	2º Coimbra 30032	
1 1,89	+1,9	<b>FLÁVIO GRAVATO</b>	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	06-06-2009	5º Aveiro 38034	
1 1,96	+1,5	<b>ANDRÉ MATOS</b>	86 SEN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	25-04-2009	5º Luso 38025	
1 1,99	+1,5	<b>ANTÓNIO SANTOS</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	25-04-2009	6º Luso 38025	
1 2,01	+1,3	<b>JOÃO NOGUEIRA</b>	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	04-04-2009	1º Luso 38022	
1 2,01	0,0	<b>JORGE ALMEIDA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-05-2009	3º Luso 38028	Q
1 2,03	-0,8	<b>DELFIN VIEIRA</b>	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	23-05-2009	2º Coimbra 30032	
1 2,05	+0,7	<b>JÓNI MARQUES</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-05-2009	4º Luso 38028	q
1 2,11	-1,1	<b>RUBEN LOPES</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-05-2009	5º Maia 41023	
1 2,12	+0,1	<b>GUSTAVO AGUIAR</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-05-2009	3º Luso 38030	
1 2,12	+1,6	<b>LUÍS MACHADO</b>	86 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-07-2009	7º Seia 63029	
1 2,13	+0,7	<b>LUIS FERREIRA</b>	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	25-04-2009	7º Luso 38025	
1 2,14	+1,3	<b>FÁBIO RODRIGUES</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	04-04-2009	2º Luso 38022	
1 2,14	-1,0	<b>MIGUEL SILVA</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	27-06-2009	8º Luso 03031	
1 2,15	+0,5	<b>RUBEN OLIVEIRA</b>	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	19-04-2009	3º Aveiro 38024	
1 2,15	-3,3	<b>JOÃO ANDRADE</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-06-2009	5º Palhaça 38035	
1 2,18	+1,3	<b>JORGE CONCEIÇÃO</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	2º Luso 38022	
1 2,19	+1,3	<b>LUKENY RIBEIRO</b>	89 S23	Clube Futebol União de Lamas	23-05-2009	1º Braga 47034	
1 2,26	+1,3	<b>CARLOS RESENDE</b>	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-04-2009	3º Luso 38022	
1 2,27	+1,3	<b>RICARDO FERREIRA</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	4º Luso 38022	
1 2,30	+0,5	<b>CELSO ALMEIDA</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	4º Aveiro 38024	
1 2,33	+1,0	<b>DANIEL SILVA</b>	93 JUV	RIO LARGO CLUBE ESPINHO	01-07-2009	5º Maia 41035	
1 2,41	+0,7	<b>DANIEL SANTOS</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-05-2009	5º Luso 38028	
1 2,44	+1,3	<b>PEDRO CARVALHO</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	3º Luso 38022	
1 2,45	+0,5	<b>BRUNO GOMES</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	08-07-2008	3º Viseu 35039	
1 2,47	+1,3	<b>NELSON OLIVEIRA</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Valdágua	04-04-2009	4º Luso 38022	
1 2,47	-2,0	<b>GUILHERME NGOLA</b>	90 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	13-05-2009	6º Maia 41023	
1 2,49	+1,0	<b>EDUARDO RIBEIRO</b>	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	30-05-2009	1º Guimarães / Seixal / Viseu 0	
1 2,59	+0,4	<b>RUI NOGUEIRA</b>	65 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-07-2009	2º Luso 38040	





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

**Masculinos****200 Metros**

Top

**2 5,38**

<b>2 2,33</b>	+ 0,2	<b>LUIS MACHADO</b>	86 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	01-07-2009	3º	Maia 41035	
<b>2 2,51</b>	- 0,9	<b>ANTÓNIO BRANDÃO</b>	92 JUV	A. C. Bunheirense	21-06-2009	1º	Aveiro 38039	
<b>2 2,69</b>		<b>BRUNO SÁ</b>	87 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	04-01-2009	1º	Espinho 38006	
<b>2 2,72</b>	- 0,9	<b>LUIS GONÇALVES</b>	87 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	21-06-2009	2º	Aveiro 38039	
<b>2 2,73</b>	- 0,9	<b>SÉRGIO SILVA</b>	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	21-06-2009	3º	Aveiro 38039	
<b>2 3,04</b>		<b>GABRIEL POTRA</b>	80 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	12-06-2008	2º	Rhodes (GRE) 01102	
<b>2 3,15</b>	0,0	<b>JOSÉ VIEGAS</b>	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	28-06-2009	3º	Luso 03031	
<b>2 3,24</b>		<b>DAVID FIGUEIREDO</b>	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	31-01-2009	2º	Pombal 03006	
<b>2 3,41</b>	+ 0,3	<b>JOÃO PORTELA</b>	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	28-06-2009	2º	Luso 03031	
<b>2 3,58</b>	0,0	<b>TIAGO BOUCELA</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-06-2009	1º	Luso 38038	
<b>2 3,58</b>	- 0,9	<b>JOHN MARTINS</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	21-06-2009	5º	Aveiro 38039	
<b>2 3,65</b>	- 1,3	<b>FILIPE ROSA</b>	89 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	21-06-2009	2º	Aveiro 38039	q
<b>2 3,70</b>		<b>PAULO NUNES</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	01-02-2009	4º	Pombal 03006	
<b>2 3,70</b>	+ 2,0	<b>ARIEL PEREIRA</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	31-05-2009	4º	Guimarães / Seixal / Viseu 0	
<b>2 3,71</b>		<b>JORGE CARDOSO</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	16-01-2009	1º	Espinho 38007	
<b>2 3,72</b>	- 0,7	<b>ELISEU RIBEIRO</b>	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	21-06-2009	3º	Aveiro 38039	
<b>2 3,76</b>	0,0	<b>TIAGO VIEIRA</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	17-06-2009	2º	Luso 38038	
<b>2 3,78</b>	0,0	<b>TIAGO GAMELAS</b>	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	17-06-2009	3º	Luso 38038	
<b>2 3,79</b>	- 1,2	<b>FILIPE NOVO</b>	85 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-06-2009	3º	Aveiro 38039	
<b>2 3,84</b>	0,0	<b>ABEL PEREIRA</b>	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	17-06-2009	4º	Luso 38038	
<b>2 3,88</b>	+ 1,1	<b>DAVID MAGALHÃES</b>	88 S23	Grupo Desportivo Lourocoop	01-07-2009	5º	Maia 41035	
<b>2 3,98</b>	- 0,8	<b>DIOGO CARVALHO</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	07-06-2009	2º	Aveiro 38034	Q
<b>2 3,99</b>	0,0	<b>DELFIN VIEIRA</b>	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	14-06-2009	8º	Leiria 03028	
<b>2 4,05</b>		<b>RUI OLIVEIRA</b>	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	16-01-2009	3º	Espinho 38007	
<b>2 4,23</b>	+ 1,5	<b>IVO PAIS</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	01-07-2009	2º	Maia 41035	
<b>2 4,27</b>		<b>LUIS SILVA</b>	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	04-01-2009	3º	Espinho 38006	
<b>2 4,30</b>	- 1,4	<b>ANDRÉ MATOS</b>	86 SEN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	22-03-2009	4º	Aveiro 38020	
<b>2 4,48</b>	- 0,3	<b>CARLOS GRAÇA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	03-05-2009	5º	Aveiro 38027	
<b>2 4,49</b>	- 0,3	<b>MIGUEL ANT. SILVA</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	03-05-2009	6º	Aveiro 38027	
<b>2 4,53</b>	+ 0,9	<b>ANTÓNIO SANTOS</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	31-05-2009	2º	Guimarães / Seixal / Viseu 0	
<b>2 4,60</b>	+ 1,0	<b>RUBEN LOPES</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	22-03-2009	2º	Aveiro 38020	
<b>2 4,62</b>		<b>CLÁUDIO RESENDE</b>	86 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	07-02-2009	2º	Braga 47018	
<b>2 4,66</b>	+ 0,4	<b>GUSTAVO AGUIAR</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-07-2008	5º	Guarda 63022	
<b>2 4,72</b>	- 0,3	<b>RUBEN OLIVEIRA</b>	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	03-05-2009	8º	Aveiro 38027	
<b>2 4,72</b>	- 0,7	<b>FLÁVIO GRAVATO</b>	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	21-06-2009	4º	Aveiro 38039	
<b>2 4,73</b>		<b>RUI MATOS</b>	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	01-02-2009	4º	Pombal 03006	
<b>2 4,86</b>		<b>VITOR PEREIRA</b>	91 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	16-01-2009	2º	Espinho 38007	
<b>2 4,86</b>	0,0	<b>GUILHERME NGOLA</b>	90 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	10-05-2009	4º	Luso 38028	
<b>2 4,87</b>		<b>ANTÓNIO BEÇA</b>	57 VET	Clube Atletismo Ovar	15-02-2009	1º	Espinho 38012	
<b>2 4,94</b>	0,0	<b>TIAGO BARBOSA</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	10-05-2009	5º	Luso 38028	
<b>2 5,04</b>	- 2,0	<b>JORGE CONCEIÇÃO</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	10-05-2009	2º	Luso 38028	
<b>2 5,07</b>	+ 1,1	<b>LUÍS SILVA</b>	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	19-07-2009	8º	Seia 63029	
<b>2 5,09</b>	- 0,8	<b>JOÃO NOGUEIRA</b>	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	07-06-2009	6º	Aveiro 38034	
<b>2 5,10</b>	- 2,0	<b>PATRICK CORREIA</b>	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	10-05-2009	3º	Luso 38028	
<b>2 5,12</b>	- 1,4	<b>JÓNI MARQUES</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-05-2009	4º	Luso 38028	
<b>2 5,14</b>		<b>ERNESTO MARQUES</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	16-01-2009	1º	Espinho 38007	
<b>2 5,15</b>		<b>JORGE JORGE</b>	91 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	16-01-2009	3º	Espinho 38007	
<b>2 5,15</b>	- 2,0	<b>JOSÉ SANTOS</b>	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-05-2009	4º	Luso 38028	
<b>2 5,16</b>	+ 0,6	<b>FLÁVIO FERREIRA</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	03-05-2009	4º	Aveiro 38027	
<b>2 5,34</b>	+ 1,0	<b>RICARDO FERREIRA</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	22-03-2009	5º	Aveiro 38020	
<b>2 5,36</b>		<b>TIAGO NUNES</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-12-2008	2º	Braga 47005	
<b>2 5,38</b>	+ 1,7	<b>DANIEL SILVA</b>	93 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	31-05-2009	4º	Póvoa de Varzim 41026	



**Masculinos****300 Metros Planos**Top **5 6,07**

3 6,62	<b>JOSÉ VIEGAS</b>	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	18-04-2009	1º Aveiro 38024
3 6,67	<b>ELISEU RIBEIRO</b>	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-06-2009	1º Luso 03031
3 6,76	<b>SÉRGIO SILVA</b>	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	02-05-2009	1º Aveiro 38027
3 7,23	<b>RUI MATOS</b>	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	27-06-2009	2º Luso 03031
3 7,42	<b>JOHN MARTINS</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-05-2009	3º Aveiro 38027
3 7,45	<b>JOÃO NOGUEIRA</b>	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	27-06-2009	3º Luso 03031
3 8,04	<b>LUIS SILVA</b>	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	04-04-2009	2º Luso 38022
3 8,3	<b>IVO PAIS</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	10-06-2009	1º Luso 30034
3 8,5	<b>FILIPE SANTOS</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-06-2009	3º Luso 30034
3 8,9	<b>ARIEL PEREIRA</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	06-12-2008	1º Pombal 24002
3 9,0	<b>DANIEL SANTOS</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	10-06-2009	2º Luso 30034
3 9,86	<b>TIAGO BOUCELA</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	2º Espinho 38005
3 9,96	<b>JORGE CONCEIÇÃO</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	02-05-2009	2º Aveiro 38027
4 0,24	<b>PEDRO VIEIRA</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	18-04-2009	1º Aveiro 38024
4 0,27	<b>PEDRO MARTINS</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	02-05-2009	3º Aveiro 38027
4 0,46	<b>DANILO NEVES</b>	92 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	28-12-2008	1º Espinho 38005
4 0,57	<b>PEDRO CARVALHO</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	2º Luso 38022
4 0,64	<b>TIAGO LADEIRA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-05-2009	4º Aveiro 38027
4 0,68	<b>RUBEN OLIVEIRA</b>	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	28-12-2008	1º Espinho 38005
4 0,77	<b>ANDRÉ SIMÕES</b>	93 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	02-05-2009	1º Aveiro 38027
4 0,80	<b>FILIPE NOGUEIRA</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	1º Espinho 38005
4 1,05	<b>NUNO PINHO</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	1º Luso 38022
4 1,06	<b>MARCO ALMEIDA</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	02-05-2009	2º Aveiro 38027
4 1,49	<b>DIOGO MOÇO</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-04-2009	3º Aveiro 38024
4 1,63	<b>JOEL ROCHA</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-04-2009	6º Aveiro 38024
4 1,66	<b>JOÃO BENTO</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	2º Luso 38022
4 1,98	<b>RUBEN LOPES</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	3º Espinho 38005
4 2,05	<b>FÁBIO CARDOSO</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	28-12-2008	2º Espinho 38005
4 2,22	<b>NELSON OLIVEIRA</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Valdágua	18-04-2009	5º Aveiro 38024
4 2,43	<b>FÁBIO FONSECA</b>	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	28-12-2008	3º Espinho 38005
4 2,48	<b>RUBEN PEREIRA</b>	93 JUV	Futebol Clube Cidade Lourosa	04-04-2009	4º Luso 38022
4 2,52	<b>RICARDO FERREIRA</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	3º Luso 38022
4 2,79	<b>DIOGO JORGE</b>	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	28-12-2008	1º Espinho 38005
4 3,15	<b>JORGE VILAR</b>	93 JUV	Desportivo de Gondufe	04-04-2009	5º Luso 38022
4 3,35	<b>RICARDO COSTA</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	2º Luso 38022
4 3,74	<b>PEDRO LOPES</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	24-01-2009	1º Pombal 24009
4 3,82	<b>FERNANDO ANDRADE</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-05-2009	3º Aveiro 38027
4 3,87	<b>FRANCISCO ROCHA</b>	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	28-12-2008	4º Espinho 38005
4 3,96	<b>CARLOS RESENDE</b>	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-04-2009	5º Luso 38022
4 4,70	<b>MÁRIO VIEIRA</b>	92 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	28-12-2008	5º Espinho 38005
4 4,71	<b>BRUNO GOMES</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	18-04-2009	7º Aveiro 38024
4 5,33	<b>SAMUEL FARIA</b>	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	18-04-2009	5º Aveiro 38024
4 5,53	<b>PEDRO OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	02-05-2009	4º Aveiro 38027
4 5,81	<b>ROMEU GOMES</b>	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	02-05-2009	5º Aveiro 38027
4 6,75	<b>LUIS FERREIRA</b>	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	18-04-2009	6º Aveiro 38024
4 6,87	<b>JOÃO NUNES</b>	0 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	28-12-2008	5º Espinho 38005
4 7,18	<b>ROBERTO NASCIMENT</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	4º Luso 38022
4 7,28	<b>FÁBIO VAZ</b>	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	02-05-2009	6º Aveiro 38027
4 7,68	<b>RICARDO ARAÚJO</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	18-04-2009	7º Aveiro 38024
4 7,89	<b>JOSÉ CASTRO</b>	92 JUV	Clube Desportivo Campinho	04-04-2009	3º Luso 38022
4 9,62	<b>DANIEL FERREIRA</b>	92 JUV	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	28-12-2008	5º Espinho 38005
5 6,07	<b>CRISTIANO SANTOS</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	5º Luso 38022

**Masculinos****400 Metros Planos**

Top

5 8,73

5 0,42	<b>LUIS GONÇALVES</b>	87 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-05-2009	3º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
5 0,99	<b>BRUNO SA</b>	87 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	14-02-2009	2º	Pombal 03010
5 1,39	<b>JORGE BATISTA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-05-2009	2º	Luso 38028
5 1,44	<b>RUI MATOS</b>	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	18-07-2009	6º	Seia 63029
5 1,75	<b>PAULO NUNES</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	01-02-2009	1º	Pombal 03006
5 1,92	<b>SÉRGIO SILVA</b>	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	09-05-2009	3º	Luso 38028
5 2,03	<b>ELISEU RIBEIRO</b>	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	18-07-2009	7º	Seia 63029
5 2,11	<b>FILIPE NOVO</b>	85 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-02-2009	6º	Pombal 03010
5 2,12	<b>JOHN MARTINS</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	15-07-2009	5º	Maia 41036
5 2,18	<b>FILIPE ROSA</b>	89 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	20-06-2009	2º	Aveiro 38039
5 2,21	<b>DAVID MAGALHÃES</b>	88 S23	Grupo Desportivo Lourocoop	18-07-2009	2º	Seia 63029
5 2,27	<b>DIOGO PIMENTEL</b>	89 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	20-05-2009	2º	Luso 38030
5 2,64	<b>DIEGO MANJATE</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2009	2º	Espinho 38006
5 2,75	<b>TIAGO GAMELAS</b>	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	20-05-2009	4º	Luso 38030
5 2,90	<b>FÁBIO SANTOS</b>	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-06-2009	6º	Leiria 03028
5 3,53	<b>JOÃO NOGUEIRA</b>	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	20-06-2009	1º	Aveiro 38039
5 3,78	<b>RAFAEL LEITE</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	20-06-2009	2º	Aveiro 38039
5 3,86	<b>ANGELO ARAÚJO</b>	76 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-06-2009	3º	Aveiro 38039
5 3,99	<b>VITOR PEREIRA</b>	91 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	13-02-2009	1º	Espinho 38011
5 4,19	<b>PATRICK CORREIA</b>	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	20-05-2009	5º	Luso 38030
5 4,29	<b>ADELINO SILVA</b>	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	20-05-2009	5º	Luso 38030
5 4,31	<b>TIAGO BARBOSA</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	01-02-2009	4º	Pombal 03006
5 4,51	<b>ÂNGELO ARAÚJO</b>	76 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2009	4º	Espinho 38006
5 5,26	<b>TIAGO BARBOSA</b>	0 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-12-2008	2º	Espinho 38005
5 5,34	<b>FÁBIO SILVA</b>	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	27-12-2008	3º	Espinho 38005
5 5,37	<b>JOSÉ VIEGAS</b>	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	14-03-2009	2º	Aveiro 38018
5 5,55	<b>ANTÓNIO BEÇA</b>	57 VET	Clube Atletismo Ovar	14-02-2009	2º	Espinho 38012
5 5,55	<b>PEDRO VIEIRA</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	30-05-2009	3º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
5 5,60	<b>FLÁVIO NOGUEIRA</b>	87 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-01-2009	3º	Espinho 38007
5 5,65	<b>VICENTE JULIÃO</b>	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	15-07-2009	4º	Maia 41036
5 5,83	<b>JORGE CONCEIÇÃO</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	06-06-2009	2º	Aveiro 38034
5 5,85	<b>CLÁUDIO RESENDE</b>	86 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	24-01-2009	3º	Braga 47016
5 6,17	<b>LUIS SILVA</b>	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	25-04-2009	1º	Luso 38025
5 6,37	<b>ANTÓNIO FONSECA</b>	65 VET	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	14-02-2009	3º	Espinho 38012
5 6,46	<b>DIOGO MOÇO</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-05-2009	1º	Luso 38028
5 6,46	<b>MARCO REGÊNCIO</b>	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	20-05-2009	1º	Luso 38030
5 6,54	<b>LUIS LIMA</b>	77 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	20-05-2009	2º	Luso 38030
5 6,58	<b>RUI OLIVEIRA</b>	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	27-12-2008	2º	Espinho 38005
5 7,44	<b>FILIPE NOGUEIRA</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-01-2009	2º	Espinho 38007
5 7,44	<b>HENRIQUE SANTOS</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-01-2009	1º	Espinho 38007
5 7,47	<b>BRUNO GOMES</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-05-2009	3º	Luso 38028
5 7,63	<b>ANTÓNIO BRANDÃO</b>	92 JUV	A. C. Bunheirense	14-03-2009	3º	Aveiro 38018
5 7,69	<b>NUNO PINHO</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	13-05-2009	1º	Maia 41023
5 7,76	<b>JORGE CONCEICAO</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	10-01-2009	6º	Espinho 03002
5 7,79	<b>DANILO NEVES</b>	92 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	03-01-2009	1º	Espinho 38006
5 7,85	<b>ROBERTO SILVA</b>	90 JUN	A. C. Bunheirense	09-01-2009	5º	Espinho 38007
5 7,89	<b>ARIEL PEREIRA</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	14-03-2009	6º	Aveiro 38018
5 7,97	<b>ERNESTO MARQUES</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-01-2009	3º	Espinho 38007
5 8,01	<b>ANTÓNIO SANTOS</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	25-04-2009	2º	Luso 38025
5 8,14	<b>MANUEL CARVALHO</b>	68 VET	Clube Atletismo Ovar	04-07-2009	5º	Luso 38040
5 8,49	<b>RUBEN OLIVEIRA</b>	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	09-01-2009	6º	Espinho 38007
5 8,73	<b>ANDRÉ NOGUEIRA</b>	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-05-2009	4º	Maia 41023





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

**Masculinos**

				<b>600 Metros</b>		Top	2 5 2,72	
1	2 6,32	<b>PAULO NUNES</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	20-12-2008	2º	Maia 41003	
1	4 1,97	<b>JOSÉ CRUZ</b>	96 INF	A. C. Bunheirense	08-07-2008	1º	Viseu 35039	
1	4 2,24	<b>IGOR VALENTE</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	13-06-2009	1º	Aveiro 38036	RD
1	4 9,31	<b>PAULO NETO</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-01-2009	1º	Pombal 24009	
1	4 9,82	<b>PEDRO OLIVEIRA</b>	96 INF	Centro Recreativo Estarreja	13-06-2009	2º	Aveiro 38036	
1	5 0,70	<b>LEANDRO PEREIRA</b>	97 INF	Centro Atlético Póvoa Pacense	13-06-2009	3º	Aveiro 38036	
1	5 2,62	<b>JOÃO MIGUEL GODINH</b>	96 INF	Centro Atlético Póvoa Pacense	13-06-2009	4º	Aveiro 38036	
1	5 3,98	<b>JOAQUIM RODRIGUES</b>	96 INF	A. C. Bunheirense	08-07-2008	5º	Viseu 35039	
1	5 4,22	<b>DIOGO PEREIRA</b>	96 INF	A. C. Bunheirense	13-06-2009	5º	Aveiro 38036	
1	5 6,29	<b>DANIEL ALMEIDA</b>	96 INF	A D E C Macieira de Sarnes	13-06-2009	6º	Aveiro 38036	
1	5 6,73	<b>RUI BENTO</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	01-02-2009	4º	Espinho 38009	
2	0 4,11	<b>RICARDO NASCIMENT</b>	98 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-05-2009	1º	Aveiro 38033	
2	0 5,40	<b>MARCELO SOUSA</b>	98 BEN-B	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	2º	Aveiro 38033	
2	0 5,53	<b>FÁBIO CASTRO</b>	97 INF	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	03-01-2009	6º	Espinho 38006	
2	0 5,86	<b>LÁZARO FERREIRA</b>	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	08-07-2008	9º	Viseu 35039	
2	0 8,34	<b>SANDRO NOGUEIRA</b>	99 BEN-B	Núcleo de Atletismo Cucujães	24-05-2009	3º	Aveiro 38033	
2	1 1,79	<b>BRUNO OLIVEIRA</b>	01 BEN-A	Centro Recreativo Estarreja	24-05-2009	4º	Aveiro 38033	
2	1 2,19	<b>JOÃO MAGALHÃES</b>	00 BEN-A	Grupo Desportivo Lourocoop	24-05-2009	5º	Aveiro 38033	
2	1 3,91	<b>MARSO RIBEIRO</b>	97 INF	Clube Futebol União de Lamas	08-07-2008	12º	Viseu 35039	
2	1 4,83	<b>DIOGO ANTUNES</b>	96 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-04-2009	1º	Luso 38025	
2	1 5,32	<b>ANDRÉ DIAS</b>	97 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-06-2009	7º	Aveiro 38036	
2	1 7,65	<b>ALEXANDRE PEREIRA</b>	98 BEN-B	Grupo Desportivo Lourocoop	24-05-2009	6º	Aveiro 38033	
2	2 0,63	<b>FILIFE SILVA</b>	99 BEN-B	Grupo Desportivo Lourocoop	24-05-2009	7º	Aveiro 38033	
2	2 1,82	<b>DANIEL PINHO</b>	97 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-06-2009	8º	Aveiro 38036	
2	2 7,55	<b>MIGUEL TEIXEIRA</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	01-02-2009	5º	Espinho 38009	
2	4 3,67	<b>ALEXANDRE RIBEIRO</b>	00 BEN-A	Grupo Desportivo Lourocoop	24-05-2009	8º	Aveiro 38033	
2	5 2,72	<b>HUGO TEIXEIRA</b>	99 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Valdágua	01-02-2009	2º	Espinho 38009	





## Masculinos

## 800 Metros

Top 2 1 2,10

1 5 4,80	<b>DIEGO MANJATE *</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	05-07-2009	5º	Viseu 03032
1 5 6,34	<b>JORGE BATISTA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	01-03-2009	5º	Pombal 03014
1 5 7,12	<b>ADELINO SILVA</b>	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	14-06-2009	5º	Leiria 03028
1 5 7,27	<b>JOSÉ ROCHA</b>	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	21-06-2009	1º	Aveiro 38039
1 5 7,56	<b>RUI SILVA</b>	85 SEN	Juventude Unida de Fornos	21-06-2009	2º	Aveiro 38039
1 5 7,76	<b>HUGO ALMEIDA</b>	88 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	17-06-2009	3º	Luso 38038
1 5 7,81	<b>RUI MATOS</b>	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	21-06-2009	4º	Aveiro 38039
1 5 7,91	<b>FÁBIO SANTOS</b>	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-01-2009	2º	Espinho 38006
1 5 8,69	<b>JOÃO PIRES</b>	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	07-06-2009	1º	Aveiro 38034
1 5 8,87	<b>RAFAEL LEITE</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	04-01-2009	3º	Espinho 38006
1 5 9,09	<b>DIOGO PIMENTEL</b>	89 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	15-02-2009	4º	Pombal 03010
1 5 9,48	<b>TIAGO GAMELAS</b>	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	25-01-2009	6º	Espinho 03005
1 5 9,55	<b>FÁBIO SILVA</b>	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	07-06-2009	4º	Aveiro 38034
1 5 9,78	<b>ELIO BAIRRADA</b>	84 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	15-02-2009	5º	Pombal 03010
2 0 0,89	<b>DANIEL PEIXOTO</b>	82 SEN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	21-06-2009	1º	Aveiro 38039
2 0 1,09	<b>ANGELO ARAÚJO</b>	76 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-06-2009	6º	Luso 38038
2 0 1,13	<b>PEDRO GAMELAS</b>	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	01-02-2009	8º	Pombal 03006
2 0 1,33	<b>NÉLSON PEREIRA</b>	80 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	19-07-2009	6º	Seia 63029
2 0 1,63	<b>NELSON PEREIRA</b>	80 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	21-06-2009	2º	Aveiro 38039
2 0 1,66	<b>PEDRO CIRNE</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	07-06-2009	5º	Aveiro 38034
2 0 1,74	<b>ANDRÉ NADAIS</b>	92 JUV	Clube Atletismo Ovar	03-05-2009	3º	Aveiro 38027
2 0 2,00	<b>PEDRO VIEIRA</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	31-05-2009	6º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
2 0 2,05	<b>ROGÉRIO SILVA</b>	86 SEN	Juventude Unida de Fornos	21-06-2009	5º	Aveiro 38039
2 0 2,68	<b>ÂNGELO ARAÚJO</b>	76 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	18-01-2009	3º	Espinho 38008
2 0 2,76	<b>GABRIEL SILVA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	21-06-2009	4º	Aveiro 38039
2 0 2,85	<b>ÉLIO BAIRRADA</b>	84 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-05-2009	8º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
2 0 2,93	<b>MARCO GASPAS</b>	83 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-01-2009	4º	Espinho 38008
2 0 3,36	<b>MANUEL ALVES</b>	64 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	21-06-2009	8º	Aveiro 38039
2 0 4,92	<b>DAVIDE BAIÃO</b>	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	01-07-2009	8º	Maia 41035
2 0 6,14	<b>DAVID BAIÃO</b>	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	16-01-2009	4º	Espinho 38007
2 0 6,25	<b>TIAGO SILVA</b>	94 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	24-05-2009	1º	Aveiro 38033
2 0 6,46	<b>TIAGO BARBOSA</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	21-06-2009	1º	Aveiro 38039
2 0 6,53	<b>ORLANDO SANTOS</b>	74 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-07-2009	1º	Luso 38040
2 0 6,62	<b>PAULO FERREIRA</b>	94 INI	Clube Atletismo Ovar	14-06-2009	1º	Aveiro 38037
2 0 7,10	<b>PAULO NUNES</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	16-01-2009	1º	Espinho 38007
2 0 7,99	<b>BRUNO DIAS</b>	88 S23	Rio Largo Clube de Espinho	21-06-2009	6º	Aveiro 38039
2 0 8,47	<b>PATRICK CORREIA</b>	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	07-06-2009	1º	Aveiro 38034
2 0 8,90	<b>LINO FERREIRA</b>	71 VET	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	05-07-2009	2º	Luso 38040
2 0 8,99	<b>AMADEU PEREIRA</b>	81 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	31-05-2009	7º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
2 0 9,36	<b>NUNO PINHO</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	21-06-2009	2º	Aveiro 38039
2 0 9,4	<b>DIOGO MOÇO</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-06-2009	1º	Luso 30034
2 0 9,71	<b>TIAGO BATISTA</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	17-06-2009	4º	Luso 38038
2 1 0,13	<b>ANTÓNIO FONSECA</b>	65 VET	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	05-07-2009	3º	Luso 38040
2 1 0,32	<b>VICENTE JULIÃO</b>	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	16-01-2009	6º	Espinho 38007
2 1 0,78	<b>VITOR RAMALHO</b>	78 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	21-06-2009	8º	Aveiro 38039
2 1 1,03	<b>ROMEU GOMES</b>	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	21-06-2009	3º	Aveiro 38039
2 1 1,19	<b>JOSÉ VEIGA</b>	77 SEN	Movimento Jovens Branca	17-06-2009	5º	Luso 38038
2 1 1,31	<b>RENATO BRANDÃO</b>	77 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	21-06-2009	4º	Aveiro 38039
2 1 1,50	<b>ANDRÉ NOGUEIRA</b>	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-05-2009	6º	Aveiro 38027
2 1 1,79	<b>FÁBIO FONSECA</b>	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	07-06-2009	4º	Aveiro 38034
2 1 1,96	<b>BRUNO VIEIRA</b>	95 INI	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	14-06-2009	3º	Aveiro 38037
2 1 2,10	<b>BRUNO SANTIAGO</b>	83 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	21-06-2009	5º	Aveiro 38039





## Masculinos

## 1.000 Metros

Top 3 0 3,94

2 3 1,47	<b>DIEGO MANJATE</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	1º Aveiro 38033
2 3 1,85	<b>RAFAEL LEITE</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	1º Espinho 38005
2 3 2,55	<b>RUI SILVA</b>	85 SEN	Juventude Unida de Fornos	24-05-2009	2º Aveiro 38033
2 3 5,13	<b>FÁBIO SANTOS</b>	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2008	2º Espinho 38005
2 3 5,34	<b>ADELINO SILVA</b>	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	3º Espinho 38005
2 3 5,73	<b>JORGE BATISTA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	01-05-2009	4º Leiria 38026
2 3 7,48	<b>PEDRO GAMELAS</b>	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	27-12-2008	5º Espinho 38005
2 3 7,52	<b>HUGO ALMEIDA</b>	88 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	27-12-2008	6º Espinho 38005
2 3 8,17	<b>JOÃO PIRES</b>	92 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	01-05-2009	3º Leiria 38026
2 3 9,11	<b>RUI MATOS</b>	92 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	01-05-2009	4º Leiria 38026
2 4 0,25	<b>PEDRO VIEIRA</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	3º Aveiro 38033
2 4 0,87	<b>DAVID BAIÃO</b>	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	24-05-2009	4º Aveiro 38033
2 4 2,52	<b>TIAGO FERREIRA</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	01-05-2009	5º Leiria 38026
2 4 4,98	<b>TIAGO SILVA</b>	94 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	19-04-2009	1º Aveiro 38024
2 4 5,86	<b>ANDRÉ NADAIS</b>	92 JUV	Clube Atletismo Ovar	27-12-2008	4º Espinho 38005
2 4 6,01	<b>ROGÉRIO SILVA</b>	86 SEN	Juventude Unida de Fornos	24-05-2009	5º Aveiro 38033
2 4 6,69	<b>DIOGO AMORIM</b>	81 SEN	Individual Aveiro	29-07-2009	3º Aveiro 38041
2 4 6,88	<b>ADRIÃO RODRIGUES</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	11-04-2009	5º Luso 38023
2 4 7,10	<b>AMADEU PEREIRA</b>	81 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	24-05-2009	6º Aveiro 38033
2 4 9,55	<b>JOHAN CALDEIRA</b>	93 JUV	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	6º Luso 38023
2 4 9,83	<b>JOHN MARTINS</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	05-04-2009	1º Luso 38022
2 5 0,14	<b>HENRIQUE VILAÇA</b>	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	27-12-2008	8º Espinho 38005
2 5 0,23	<b>DIOGO MOÇO</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-04-2009	7º Luso 38023
2 5 0,37	<b>NUNO PINHO</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	11-04-2009	8º Luso 38023
2 5 1,18	<b>JOÃO PINHAL</b>	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	27-12-2008	6º Espinho 38005
2 5 2,33	<b>RENATO BRANDÃO</b>	77 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	24-05-2009	8º Aveiro 38033
2 5 2,40	<b>TIAGO BATISTA</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	9º Luso 38023
2 5 2,58	<b>BRUNO VIEIRA</b>	95 INI	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	11-04-2009	2º Luso 38023
2 5 3,36	<b>PAULO FERREIRA</b>	94 INI	Clube Atletismo Ovar	27-12-2008	1º Espinho 38005
2 5 3,95	<b>CRISTIANO NEVES</b>	94 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	11-04-2009	3º Luso 38023
2 5 5,16	<b>VICENTE JULIÃO</b>	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	28-12-2008	1º Espinho 38004
2 5 5,73	<b>RUBEN COSTA</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	11-04-2009	4º Luso 38023
2 5 5,82	<b>RAFAEL LOPES</b>	92 JUV	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	11-04-2009	10º Luso 38023
2 5 5,90	<b>FÁBIO PAIVA</b>	86 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2008	9º Espinho 38005
2 5 7,05	<b>LUIS SILVA</b>	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	1º Espinho 38004
2 5 7,63	<b>IGOR VALENTE</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-05-2009	1º Aveiro 38033
2 5 8,16	<b>JOAO ARRAES</b>	72 VET	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	29-07-2009	7º Aveiro 38041
2 5 8,82	<b>SAMUEL FARIA</b>	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	11º Luso 38023
2 5 9,18	<b>GIL TEIXEIRA</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	19-04-2009	3º Aveiro 38024
2 5 9,28	<b>TIAGO LADEIRA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	1º Luso 38022
2 5 9,59	<b>ANDRÉ SANTOS</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	2º Luso 38022
3 0 0,19	<b>HUGO RIBEIRO</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2008	10º Espinho 38005
3 0 0,39	<b>JOSÉ CASTRO</b>	90 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	27-12-2008	11º Espinho 38005
3 0 0,95	<b>RUBEN REIS</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	19-04-2009	4º Aveiro 38024
3 0 1,72	<b>PAULO RIBEIRO</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	27-12-2008	2º Espinho 38005
3 0 2,01	<b>LUIS SILVA</b>	92 JUV	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	12º Luso 38023
3 0 2,67	<b>FILIPÉ NOGUEIRA</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2008	7º Espinho 38005
3 0 2,87	<b>JOSÉ CRUZ</b>	96 INF	A. C. Bunheirense	11-04-2009	2º Luso 38023
3 0 3,59	<b>TIAGO NEVES</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	19-04-2009	6º Aveiro 38024
3 0 3,73	<b>JOSÉ CASTRO</b>	92 JUV	Clube Desportivo Campinho	11-04-2009	13º Luso 38023
3 0 3,76	<b>JORGE CONCEIÇÃO</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	05-04-2009	2º Luso 38022
3 0 3,92	<b>PEDRO ALMEIDA</b>	92 JUV	A D E C Macieira de Sarnes	11-04-2009	14º Luso 38023
3 0 3,94	<b>FÁBIO FONSECA</b>	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	11-04-2009	15º Luso 38023





## Masculinos

## 1.500 Metros

Top 4 2 9,40

3 5 3,86	RUI SILVA	85 SEN	Ass. Atletismo Aveiro	23-05-2009	1º Luso 38031
3 5 4,14	JORGE PINTO	70 VET	Ass. Atletismo Aveiro	23-05-2009	2º Luso 38031
3 5 8,88	HUGO ALMEIDA	88 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	09-05-2009	2º Luso 38029
4 0 0,21	RAFAEL LEITE	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	03-01-2009	1º Espinho 38006
4 0 0,40	ADELINO SILVA	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	09-05-2009	3º Luso 38029
4 0 0,69	ARTUR RODRIGUES	75 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2009	2º Espinho 38006
4 0 0,75	DIEGO MANJATE	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-06-2009	2º Aveiro 38039
4 0 1,39	MARCO GASPAS	83 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-05-2009	7º Maia 41023
4 0 1,63	JOÃO PIRES	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-06-2009	2º Luso 03031
4 0 4,61	DANIEL PEIXOTO	82 SEN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	09-05-2009	4º Luso 38029
4 0 5,42	PAULO PEREIRA	76 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-05-2009	7º Guimarães / Seixal / Viseu 0
4 0 5,79	MANUEL ALVES	64 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	20-06-2009	6º Aveiro 38039
4 0 5,96	ELIO BAIRRADA	84 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2009	4º Espinho 38006
4 0 6,41	FÁBIO SANTOS	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-01-2009	1º Espinho 38007
4 0 6,58	JOSÉ ROCHA	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	20-06-2009	7º Aveiro 38039
4 0 6,72	BRUNO HENRIQUES	85 SEN	Movimento Jovens Branca	01-07-2009	6º Maia 41035
4 0 7,50	FÁBIO SILVA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	20-06-2009	9º Aveiro 38039
4 0 7,69	FILIPE FERREIRA	89 S23	Movimento Jovens Branca	20-06-2009	10º Aveiro 38039
4 0 8,58	PAULO PEREIRA	79 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2009	5º Espinho 38008
4 0 8,70	MANUEL FERREIRA	67 VET	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	14-02-2009	1º Espinho 38012
4 0 8,86	DIEGO MANJATE *	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	04-07-2009	4º Viseu 03032
4 0 9,51	ORLANDO SANTOS	74 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-06-2009	11º Aveiro 38039
4 0 9,75	PEDRO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	09-05-2009	3º Luso 38028
4 0 9,93	PEDRO CIRNE	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	20-06-2009	12º Aveiro 38039
4 1 0,51	HUGO ALMEIDA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	18-07-2009	8º Seia 63029
4 1 0,61	GABRIEL SILVA	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	20-06-2009	13º Aveiro 38039
4 1 0,65	SÉRGIO SILVA	78 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	09-05-2009	5º Luso 38029
4 1 1,56	RICARDO CARVALHO	71 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2009	8º Espinho 38006
4 1 4,03	JORGE BATISTA	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	17-01-2009	9º Espinho 38008
4 1 4,23	ORLANDO SANTOS	74 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	14-02-2009	2º Espinho 38012
4 1 4,74	ROGÉRIO SILVA	86 SEN	Juventude Unida de Fornos	18-07-2009	12º Seia 63029
4 1 6,91	DAVID BAIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	03-01-2009	11º Espinho 38006
4 1 7,23	ADRIÃO RODRIGUES	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2009	12º Espinho 38006
4 1 7,23	VITOR RAMALHO	78 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	22-03-2009	1º Aveiro 38020
4 1 9,56	MANUEL OLIVEIRA	67 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	14-02-2009	2º Espinho 38012
4 2 0,04	MANUEL URBANO	68 VET	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-07-2009	2º Luso 38040
4 2 0,92	ANTÓNIO FERREIRA	81 SEN	Juventude Unida de Fornos	20-06-2009	14º Aveiro 38039
4 2 1,25	ÂNGELO ARAÚJO	76 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	22-03-2009	2º Aveiro 38020
4 2 1,73	HÉLDER PIRES	86 SEN	Clube Atletismo Ovar	09-01-2009	1º Espinho 38007
4 2 1,86	PEDRO VIEIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-05-2009	7º Maia 41023
4 2 3,81	ANDRÉ NADAIS	92 JUV	Clube Atletismo Ovar	02-05-2009	2º Aveiro 38027
4 2 4,41	FERNANDO SANTOS	65 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	14-02-2009	2º Espinho 38012
4 2 5,06	TIAGO FERREIRA	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	09-05-2009	7º Luso 38028
4 2 5,09	HENRIQUE VILAÇA	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	09-01-2009	11º Espinho 38007
4 2 6,83	VITOR BARBOSA	80 SEN	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	03-01-2009	1º Espinho 38006
4 2 7,00	AMADEU PEREIRA	81 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2009	2º Espinho 38006
4 2 7,28	NUNO PINTO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	01-07-2009	2º Maia 41035
4 2 7,42	FLÁVIO NOGUEIRA	87 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-12-2008	1º Braga 47005
4 2 7,60	LUIS PINHAL	60 VET	Centro Atlético Póvoa Pacense	14-02-2009	2º Espinho 38012
4 2 7,61	BRUNO DIAS	88 S23	Rio Largo Clube de Espinho	13-05-2009	9º Maia 41023
4 2 7,88	PAULO FERREIRA	94 INI	Clube Atletismo Ovar	02-05-2009	5º Aveiro 38027
4 2 8,19	FÁBIO PAIVA	86 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-05-2009	9º Luso 38029
4 2 9,40	MÁRIO AMORIM	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	22-03-2009	4º Aveiro 38020





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

### Masculinos

#### 2000 Metros

Top 6 1 6,89

6 1 6,89

NUNO PINHO

92 JUV

Juventude Atlético Mozelense

20-12-2008

6º Maia 41003





## Masculinos

## 3.000 Metros

Top 9 5 4,78

8 2 1,10	JORGE PINTO	70 VET	Juventude Unida de Fornos	18-01-2009	1º Espinho 38008
8 2 8,08	ARTUR RODRIGUES	75 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	31-01-2009	3º Pombal 03006
8 3 5,23	ARTUR RODRIGUES	78 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	18-01-2009	3º Espinho 38008
8 3 6,51	HUGO ALMEIDA	88 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	20-05-2009	4º Luso 38030
8 3 8,18	PEDRO CRUZ	83 SEN	Juventude Unida de Fornos	18-01-2009	4º Espinho 38008
8 4 2,52	MANUEL FERREIRA	67 VET	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	18-01-2009	5º Espinho 38008
8 4 4,94	DANIEL PEIXOTO	82 SEN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	10-05-2009	4º Luso 38029
8 4 9,73	ANDRÉ ANICETO	86 SEN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	04-01-2009	2º Espinho 38006
8 5 0,28	MANUEL ALVES	64 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	31-01-2009	6º Pombal 03006
8 5 0,76	DIEGO MANJATE	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-05-2009	7º Luso 38030
8 5 1,86	MANUEL PEREIRA	68 VET	Juventude Unida de Fornos	15-02-2009	2º Espinho 38012
8 5 1,93	MARCO GASPAS	83 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	15-02-2009	4º Pombal 03010
8 5 2,47	JOÃO PEDRO	74 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	04-01-2009	3º Espinho 38006
8 5 2,97	JOÃO PIRES	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	16-01-2009	1º Espinho 38007
8 5 5,43	FILIPE FERREIRA	89 S23	Movimento Jovens Branca	04-01-2009	5º Espinho 38006
8 5 6,89	PAULO PEREIRA	79 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	18-01-2009	8º Espinho 38008
8 5 7,40	RICARDO CARVALHO	71 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-01-2009	6º Espinho 38006
8 5 8,48	FÁBIO SILVA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	16-01-2009	3º Espinho 38007
8 5 9,10	ADELINO SILVA	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	15-02-2009	5º Pombal 03010
8 5 9,29	PEDRO CIRNE	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	10-05-2009	5º Luso 38029
9 0 1,89	ORLANDO SANTOS	74 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	18-01-2009	4º Espinho 38008
9 0 2,05	GABRIEL SILVA	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	10-05-2009	2º Luso 38028
9 0 2,82	ORLANDO SANTOS	74 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-01-2009	7º Espinho 38006
9 0 3,13	PAULO PEREIRA	76 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	14-06-2009	6º Leiria 03028
9 0 7,40	ADRIÃO RODRIGUES	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2009	5º Espinho 38007
9 1 1,28	RICARDO CARVALHO	71 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	31-05-2009	8º Guimarães / Seixal / Viseu 0
9 1 4,21	DAVID BAIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	20-05-2009	3º Luso 38030
9 1 4,98	HELDER RIBEIRO	86 SEN	Clube Atletismo Ovar	18-01-2009	9º Espinho 38008
9 1 5,54	HÉLDER PIRES	86 SEN	Clube Atletismo Ovar	16-01-2009	7º Espinho 38007
9 1 6,65	JOSÉ ROCHA	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	10-05-2009	3º Luso 38028
9 1 7,47	NUNO SOUSA	76 SEN	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	04-01-2009	2º Espinho 38006
9 1 8,71	VITOR BARBOSA	80 SEN	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	04-01-2009	3º Espinho 38006
9 1 8,96	FÁBIO PAIVA	86 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-02-2009	3º Espinho 38011
9 1 9,68	PEDRO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	20-05-2009	6º Luso 38030
9 2 2,51	LINO FERREIRA	71 VET	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-02-2009	4º Espinho 38011
9 2 7,58	MANUEL PINHO	66 VET	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	15-02-2009	6º Espinho 38012
9 2 8,35	EDGAR COSTA	70 VET	Clube Atletismo Ovar	15-02-2009	7º Espinho 38012
9 3 3,12	JOSÉ SILVA	68 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-01-2009	4º Espinho 38006
9 3 5,20	LUIS PINHAL	60 SEN	Centro Atlético Póvoa Pacense	01-02-2009	5º Pombal 03006
9 3 8,72	AMADEU PEREIRA	81 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	13-02-2009	5º Espinho 38011
9 3 9,67	MÁRIO AMORIM	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	04-01-2009	6º Espinho 38006
9 4 1,16	PEDRO TERRA	57 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	15-02-2009	1º Espinho 38012
9 4 1,90	GERMANO NADAIS	62 VET	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	05-07-2009	1º Luso 38040
9 4 2,87	NUNO PINHO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	02-05-2009	3º Aveiro 38027
9 4 3,23	PEDRO VIEIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-05-2009	9º Luso 38030
9 4 7,00	RENATO BRANDÃO	77 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	20-05-2009	10º Luso 38030
9 4 7,33	AMÉRICO VALENTE	62 VET	Serv. Soc. Câm. Mun. Ovar	05-07-2009	3º Luso 38040
9 4 8,41	TIAGO PINHO	87 S23	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	04-01-2009	7º Espinho 38006
9 4 9,67	VALTER LARANJEIRA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	16-01-2009	8º Espinho 38007
9 5 0,08	MANUEL FERREIRA	63 VET	Movimento Jovens Branca	04-01-2009	8º Espinho 38006
9 5 1,57	BRUNO GONÇALVES	87 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	16-01-2009	9º Espinho 38007
9 5 2,17	JOSÉ REIS	62 SEN	Juventude Atlético Mozelense	01-02-2009	7º Pombal 03006
9 5 4,78	BRUNO DIAS	88 S23	Rio Largo Clube de Espinho	13-02-2009	7º Espinho 38011



## Masculinos

## 5.000 Metros

Top 1 8 4 3,10

14 4 1,40	<b>BRUNO HENRIQUES</b>	86 SEN	Movimento Jovens Branca	17-06-2009	3º	Luso 38038
14 4 7,86	<b>ARTUR RODRIGUES</b>	75 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-06-2009	1º	Aveiro 38039
14 5 8,02	<b>PEDRO CRUZ</b>	82 SEN	Juventude Unida de Fornos	20-06-2009	3º	Aveiro 38039
15 0 7,80	<b>FILIPE FERREIRA</b>	89 S23	Movimento Jovens Branca	17-06-2009	5º	Luso 38038
15 1 6,51	<b>GABRIEL SILVA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	11-07-2009	3º	Lisboa (Univ) 03033
15 2 0,79	<b>MANUEL ALVES</b>	64 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	13-06-2009	3º	Leiria 03028
15 2 4,5	<b>ALBERTO ALMEIDA</b>	66 VET	Casa do Povo de Valongo do Vouga	10-05-2009	1º	Coimbra 30080
15 2 6,37	<b>ANTÓNIO FERNANDES</b>	67 VET	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	18-07-2009	1º	Seia 63029
15 3 2,52	<b>DANIEL PEIXOTO</b>	82 SEN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	20-06-2009	4º	Aveiro 38039
15 3 3,85	<b>FÁBIO SILVA</b>	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	06-06-2009	1º	Aveiro 38034
15 3 7,86	<b>JOÃO PEDRO</b>	74 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	30-05-2009	4º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
15 3 9,98	<b>VITOR RAMALHO</b>	78 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	17-06-2009	7º	Luso 38038
15 4 2,57	<b>ORLANDO SANTOS</b>	74 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-06-2009	4º	Leiria 03028
15 4 5,84	<b>GIL FERREIRA</b>	71 VET	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	04-07-2009	2º	Luso 38040
15 4 8,22	<b>RICARDO FERNANDES</b>	86 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	20-06-2009	5º	Aveiro 38039
15 5 4,41	<b>ORLANDO SANTOS</b>	74 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-07-2009	3º	Luso 38040
15 5 5,98	<b>PAULO PEREIRA</b>	76 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-06-2009	6º	Aveiro 38039
16 0 5,94	<b>ANTÓNIO FERREIRA</b>	81 SEN	Juventude Unida de Fornos	17-06-2009	9º	Luso 38038
16 0 9,37	<b>PEDRO MARQUES</b>	83 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	08-07-2008	6º	Viseu 35039
16 0 9,43	<b>RICARDO GOMES</b>	85 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	20-06-2009	8º	Aveiro 38039
16 1 2,69	<b>FÁBIO PAIVA</b>	86 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-06-2009	9º	Aveiro 38039
16 1 6,26	<b>FERNANDO SANTOS</b>	65 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-07-2009	1º	Luso 38040
16 1 6,42	<b>ANDRÉ ANICETO</b>	86 SEN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	20-06-2009	10º	Aveiro 38039
16 2 2,37	<b>LINO FERREIRA</b>	71 VET	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	04-07-2009	4º	Luso 38040
16 3 3,94	<b>PEDRO BARBOSA</b>	79 SEN	Juventude Unida de Fornos	20-06-2009	11º	Aveiro 38039
16 4 5,84	<b>CARLOS TEIXEIRA</b>	83 SEN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	20-06-2009	12º	Aveiro 38039
16 5 0,92	<b>ANTÓNIO PEREIRA</b>	81 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	20-06-2009	13º	Aveiro 38039
16 5 1,16	<b>PEDRO CIRNE</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	30-05-2009	4º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
16 5 3,81	<b>PEDRO TERRA</b>	57 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	04-07-2009	1º	Luso 38040
16 5 4,41	<b>AMÉRICO VALENTE</b>	62 VET	Serv. Soc. Câm. Mun. Ovar	04-07-2009	1º	Luso 38040
16 5 9,24	<b>AMADEU PEREIRA</b>	81 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	20-06-2009	14º	Aveiro 38039
17 0 3,16	<b>TIAGO PINHO</b>	87 S23	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	20-06-2009	15º	Aveiro 38039
17 0 5,42	<b>DIOGO NOGUEIRA</b>	86 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-06-2009	16º	Aveiro 38039
17 0 8,60	<b>BRUNO COSTA</b>	85 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-05-2009	2º	Luso 38029
17 0 9,07	<b>TIAGO FERREIRA</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	20-06-2009	17º	Aveiro 38039
17 1 2,16	<b>JORGE LUZ</b>	64 VET	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	04-07-2009	2º	Luso 38040
17 1 7,16	<b>ANTÓNIO VALENTE</b>	67 VET	Centro Atlético Póvoa Pacense	04-07-2009	3º	Luso 38040
17 1 7,40	<b>ANTÓNIO FERNANDES</b>	77 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-06-2009	18º	Aveiro 38039
17 2 1,11	<b>MÁRIO CONTREIRAS</b>	67 VET	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-07-2009	12º	Maia 41037
17 2 3,30	<b>DAVID BAIÃO</b>	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	20-06-2009	19º	Aveiro 38039
17 2 3,61	<b>AMÉRICO PINHO</b>	73 VET	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-07-2009	7º	Luso 38040
17 2 7,81	<b>ANTONIO VALENTE</b>	91 S23	Centro Atlético Póvoa Pacense	30-05-2009	9º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
17 3 4,88	<b>CARLOS BATISTA</b>	63 VET	Juventude Atlético Mozelense	30-05-2009	6º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
17 4 1,74	<b>PEDRO LEAL</b>	66 VET	Clube Atletismo Ovar	04-07-2009	5º	Luso 38040
17 4 3,71	<b>ANTONIO FERNANDES</b>	77 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-05-2009	11º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
17 4 4,01	<b>ANTÓNIO BRANCO</b>	54 VET	Clube Atletismo Ovar	04-07-2009	1º	Luso 38040
17 5 1,6	<b>ANDRÉ SIMÕES</b>	79 SEN	Individual Aveiro	28-03-2009	2º	Coimbra 30023
17 5 6,86	<b>MIGUEL NUNO LOPES</b>	75 SEN	Sport Clube Beira Mar	20-06-2009	21º	Aveiro 38039
18 1 0,73	<b>VASCO LADEIRO</b>	61 VET	Grupo Desportivo da Gafanha	04-07-2009	4º	Luso 38040
18 1 2,93	<b>ANTÓNIO COSTA</b>	61 VET	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	04-07-2009	5º	Luso 38040
18 2 7,7	<b>EUGÉNIO ALVES</b>	62 VET	Casa do Povo de Valongo do Vouga	10-05-2009	2º	Coimbra 30080
18 3 9,82	<b>LUIS PINHO</b>	65 VET	A D E C Macieira de Sarnes	04-07-2009	6º	Luso 38040
18 4 3,10	<b>VALTER LARANJEIRA</b>	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	09-05-2009	2º	Luso 38028





**Masculinos**

**10.000 Metros**

Top 4 1 5 5,55

3 0 2 9,48	<b>ARTUR RODRIGUES</b>	75 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	11-04-2009	4º	Luso 38023
3 0 3 1,83	<b>PEDRO CRUZ</b>	82 SEN	Juventude Unida de Fornos	11-04-2009	5º	Luso 38023
3 1 0 1,82	<b>RUI SILVA</b>	85 SEN	Juventude Unida de Fornos	11-04-2009	6º	Luso 38023
3 1 3 1,92	<b>MARCO GASPAS</b>	83 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-04-2009	9º	Luso 38023
3 2 2 2,98	<b>PAULO PEREIRA</b>	76 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	11-04-2009	11º	Luso 38023
3 2 3 2,73	<b>NUNO SOUSA</b>	76 SEN	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	11-04-2009	1º	Luso 38023
3 2 5 1,21	<b>VITOR BARBOSA</b>	80 SEN	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	11-04-2009	2º	Luso 38023
3 3 0 3,01	<b>FÁBIO SILVA</b>	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	11-04-2009	3º	Luso 38023
3 3 0 9,71	<b>VITOR RAMALHO</b>	78 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	11-04-2009	12º	Luso 38023
3 3 0 9,72	<b>FERNANDO SANTOS</b>	65 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	11-04-2009	13º	Luso 38023
3 3 2 3,37	<b>ANTÓNIO MOREIRA</b>	75 SEN	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	11-04-2009	5º	Luso 38023
3 3 2 3,90	<b>ROGÉRIO SILVA</b>	86 SEN	Juventude Unida de Fornos	11-04-2009	6º	Luso 38023
3 3 5 8,12	<b>LINO FERREIRA</b>	71 VET	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	11-04-2009	8º	Luso 38023
3 4 0 2,26	<b>JOSÉ SILVA</b>	68 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	11-04-2009	15º	Luso 38023
3 4 2 2,34	<b>PEDRO SARABANDO</b>	71 VET	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-04-2009	10º	Luso 38023
3 5 0 0,06	<b>VALTER LARANJEIRA</b>	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	11-04-2009	12º	Luso 38023
3 5 2 3,35	<b>ANTÓNIO FERNANDES</b>	77 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	11-04-2009	13º	Luso 38023
3 5 5 1,41	<b>JORGE LUZ</b>	64 VET	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	11-04-2009	16º	Luso 38023
3 6 0 9,40	<b>BRUNO COSTA</b>	85 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	11-04-2009	18º	Luso 38023
3 7 3 1,62	<b>PEDRO GUERRA</b>	78 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	11-04-2009	20º	Luso 38023
4 1 5 5,55	<b>CARLOS ALMEIDA</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	27º	Luso 38023





**Masculinos**

**60 M Barreiras-1.06**

Top

1 1,83

8,52	<b>JOÃO FONTELA</b>	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	18-01-2009	1º Espinho 38008	Q -
8,61	<b>JORGE SANTOS</b>	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	18-01-2009	5º Espinho 38008	
9,04	<b>LUIS SILVA</b>	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-01-2009	5º Espinho 03002	
9,15	<b>LUIS FERREIRA</b>	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	04-01-2009	3º Espinho 38006	
9,17	<b>PEDRO VIEIRA</b>	84 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-02-2009	3º Pombal 03010	
9,22	<b>HUGO VALENTE</b>	82 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	04-01-2009	4º Espinho 38006	
9,27	<b>ROBERTO NASCIMENT</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	01-02-2009	2º Pombal 03006	
10,54	<b>ANTÓNIO ARAÚJO</b>	72 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-01-2009	6º Espinho 38006	
10,79	<b>PAULO NUNES</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	3º Espinho 38004	
10,85	<b>JOÃO BENTO</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-01-2009	7º Espinho 38006	
11,14	<b>CARLOS RESENDE</b>	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2009	2º Espinho 38007	
11,53	<b>CRISTIANO SANTOS</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-01-2009	5º Espinho 38006	
11,61	<b>ERNESTO MARQUES</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	01-02-2009	8º Pombal 03006	
11,63	<b>HUGO COUTO</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	4º Espinho 38004	
11,83	<b>JORGE PINTO</b>	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	28-12-2008	5º Espinho 38004	





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

### Masculinos

#### 110 M Barreiras-1.06

Top

2 3,90

<b>1 4,95</b>	+ 1,5	<b>JORGE SANTOS</b>	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	15-07-2009	3º	Maia 41036
<b>1 5,47</b>	+ 1,2	<b>JOÃO FONTELA</b>	91 JUN	Ass. Atletismo Aveiro	23-05-2009	4º	Luso 38031
<b>1 6,35</b>	+ 1,3	<b>LUIS SILVA</b>	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-04-2009	1º	Luso 38025
<b>1 6,82</b>	- 1,7	<b>LUIS FERREIRA</b>	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	31-05-2009	2º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
<b>1 6,95</b>	- 2,8	<b>HUGO VALENTE</b>	82 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	21-06-2009	3º	Aveiro 38039
<b>2 0,79</b>	- 2,8	<b>ANTÓNIO ARAÚJO</b>	72 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	21-06-2009	5º	Aveiro 38039
<b>2 0,82</b>	+ 1,3	<b>ANTÓNIO SANTOS</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	3º	Luso 38025
<b>2 1,11</b>	- 2,0	<b>ERNESTO MARQUES</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	07-06-2009	3º	Aveiro 38034
<b>2 2,39</b>	- 2,0	<b>TIAGO BARBOSA</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	07-06-2009	4º	Aveiro 38034
<b>2 3,90</b>	- 2,8	<b>NUNO VALENTE</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	21-06-2009	6º	Aveiro 38039





### Masculinos

#### 400 M Barreiras-0.91

Top 1 2 7,89

5 5,85	<b>TIAGO GAMELAS</b>	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	11-07-2009	6º Lisboa (Univ) 03033
5 6,86	<b>FILIPE NOVO</b>	85 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-06-2009	2º Aveiro 38039
5 9,59	<b>FÁBIO SANTOS</b>	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	06-06-2009	2º Aveiro 38034
5 9,75	<b>ANGELO ARAUJO</b>	76 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	01-07-2009	5º Maia 41035
5 9,87	<b>BRUNO SÁ</b>	87 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	20-05-2009	1º Luso 38030
6 0,33	<b>JOÃO FONTELA</b>	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	06-06-2009	3º Aveiro 38034
6 0,82	<b>TIAGO BARBOSA</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-06-2009	1º Aveiro 38039
6 0,98	<b>LUIS FERREIRA</b>	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	13-06-2009	8º Leiria 03028
6 5,38	<b>ANTÓNIO ARAÚJO</b>	72 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-06-2009	3º Aveiro 38039
6 5,75	<b>VICENTE JULIÃO</b>	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	20-05-2009	4º Luso 38030
6 8,61	<b>ERNESTO MARQUES</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-05-2009	3º Luso 38030
6 9,32	<b>RENATO SANTOS</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-05-2009	4º Luso 38030
1 1 5,11	<b>MANUEL OLIVEIRA</b>	67 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	05-07-2009	3º Luso 38040
1 1 5,23	<b>JUVENAL MAGUETA</b>	61 VET	Grupo Desportivo da Gafanha	05-07-2009	1º Luso 38040
1 1 9,59	<b>VITOR MANUEL ARAUJ</b>	74 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-07-2009	2º Luso 38040
1 2 7,89	<b>JOÃO MAGUETA</b>	63 VET	Grupo Desportivo da Gafanha	05-07-2009	2º Luso 38040



**Masculinos****3.000 Met Obstáculos**

Top 13 0 4,56

9 1 9,96	<b>ARTUR RODRIGUES</b>	75 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	14-06-2009	3º Leiria 03028
9 2 0,02	<b>MARCO GASPAS</b>	83 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-06-2009	1º Aveiro 38039
9 3 8,75	<b>DIEGO MANJATE</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	12-07-2009	4º Lisboa (Univ) 03033
10 0 2,66	<b>FÁBIO SILVA</b>	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	21-06-2009	3º Aveiro 38039
10 0 5,64	<b>FERNANDO SANTOS</b>	65 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	21-06-2009	4º Aveiro 38039
10 1 1,25	<b>SÉRGIO SILVA</b>	87 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	14-06-2009	7º Leiria 03028
10 1 8,00	<b>FÁBIO PAIVA</b>	86 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	10-05-2009	4º Luso 38029
10 2 3,00	<b>PEDRO GAMELAS</b>	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	07-06-2009	2º Aveiro 38034
10 3 8,80	<b>DIOGO NOGUEIRA</b>	86 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-05-2009	10º Guimarães / Seixal / Viseu 0
10 3 9,59	<b>MANUEL OLIVEIRA</b>	67 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	21-06-2009	7º Aveiro 38039
10 4 5,00	<b>NUNO VALENTE</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	21-06-2009	8º Aveiro 38039
10 4 9,47	<b>AMADEU PEREIRA</b>	81 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	21-06-2009	9º Aveiro 38039
10 5 3,52	<b>TIAGO FERREIRA</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	10-05-2009	2º Luso 38028
10 5 7,32	<b>VALTER LARANJEIRA</b>	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	21-06-2009	10º Aveiro 38039
11 0 3,34	<b>RICARDO CARVALHO</b>	71 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-07-2009	1º Luso 38040
11 1 7,10	<b>FLÁVIO SILVA</b>	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	21-06-2009	12º Aveiro 38039
11 2 8,92	<b>JOÃO MAGUETA</b>	63 VET	Grupo Desportivo da Gafanha	05-07-2009	1º Luso 38040
11 3 3,06	<b>AMÉRICO PINHO</b>	73 VET	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-07-2009	2º Luso 38040
11 4 1,11	<b>PEDRO TERRA</b>	57 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	05-07-2009	1º Luso 38040
11 4 6,88	<b>RUI FERREIRA</b>	89 S23	Clube Atletismo Ovar	10-05-2009	7º Luso 38029
12 1 1,75	<b>ANTÓNIO FERNANDES</b>	61 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-07-2009	4º Luso 38040
12 5 3,92	<b>ANTÓNIO DA SILVA</b>	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	10-05-2009	4º Luso 38028
13 0 0,13	<b>ANDRÉ PEREIRA</b>	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	07-06-2009	4º Aveiro 38034
13 0 4,56	<b>ANTÓNIO MIRANDA</b>	55 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	05-07-2009	2º Luso 38040





## Masculinos

						Top	1,52
1,96	TIAGO BOUCELA	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-07-2008	1º	Lagos 02061	
1,92	FLÁVIO NOGUEIRA	87 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	28-02-2009	1º	Murtosa 38015	
1,90	PATRICK MARQUES	84 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	03-01-2009	1º	Espinho 38006	
1,85	ANDRÉ MATOS	86 SEN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	13-02-2009	1º	Espinho 38011	
1,83	LUIS FERREIRA	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	10-01-2009	3º	Espinho 03001	
1,83	LUIS SILVA	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	25-04-2009	1º	Luso 38025	
1,81	HUGO VALENTE	82 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	03-01-2009	4º	Espinho 38006	
1,80	RUBEN LOPES	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-06-2009	2º	Palhaça 38035	
1,80	JOÃO BENTO	91 JUN	ASS. CULT. REC. DESP. DE ESCA	18-07-2009	7º	Seia 63029	
1,77	JORGE ALMEIDA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2009	6º	Espinho 38006	
1,77	JORGE PINTO	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	31-01-2009	7º	Pombal 03006	
1,75	JOÃO FONTELA	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	17-01-2009	9º	Espinho 38008	
1,75	JOÃO BENTO	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	06-06-2009	2º	Aveiro 38034	
1,75	JORGE CARDOSO	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	21-06-2009	5º	Aveiro 38039	
1,74	RICARDO FERREIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-06-2009	3º	Palhaça 38035	
1,73	NUNO CUNHA	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	14-06-2009	1º	Aveiro 38037	
1,72	PAULO NUNES	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	6º	Espinho 38004	
1,72	LUIS SILVA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	05-04-2009	1º	Luso 38022	
1,72	PEDRO CARVALHO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	05-04-2009	2º	Luso 38022	
1,70	FÁBIO SANTOS	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-05-2009	11º	Guimarães / Seixal / Viseu 0	
1,70	ARTUR PINTO	74 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	21-06-2009	7º	Aveiro 38039	
1,68	JOHN MARTINS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	05-04-2009	6º	Luso 38022	
1,68	JOÃO NOGUEIRA	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	05-04-2009	5º	Luso 38022	
1,67	MIGUEL COSTA	94 INI	Hóquei Clube da Mealhada	14-06-2009	2º	Aveiro 38037	
1,65	DANILO NEVES	92 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-06-2009	5º	Palhaça 38035	
1,65	PEDRO MARTINS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-06-2009	6º	Palhaça 38035	
1,64	HUGO COUTO	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	03-01-2009	7º	Espinho 38006	
1,64	RICARDO ARAÚJO	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-04-2009	8º	Luso 38022	
1,64	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	05-04-2009	7º	Luso 38022	
1,63	DELFIN VIEIRA	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2008	7º	Espinho 38004	
1,62	RUBEN PEREIRA	93 JUV	Futebol Clube Cidade Lourosa	14-03-2009	2º	Aveiro 38018	
1,60	ANTÓNIO ARAÚJO	72 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	14-02-2009	3º	Espinho 38012	
1,60	JOÃO ANDRADE	92 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	28-02-2009	4º	Murtosa 38015	
1,60	JOÃO PIRES	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	28-02-2009	6º	Murtosa 38015	
1,59	TIAGO VIEIRA	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	25-04-2009	5º	Luso 38025	
1,58	DANIEL SANTOS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2008	8º	Espinho 38003	
1,58	PEDRO CATARINO	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-06-2009	2º	Palhaça 38035	
1,56	FILIPE SANTOS	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	1º	Luso 38022	
1,55	ANTÓNIO BEÇA	57 VET	Clube Atletismo Ovar	28-12-2008	1º	Espinho 38004	
1,55	MANUEL A. PEREIRA	73 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	14-02-2009	4º	Espinho 38012	
1,55	BRUNO MAIA	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	03-05-2009	1º	Aveiro 38027	X
1,55	SAMUEL LEAL	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	11-06-2009	4º	Luso 30034	
1,54	ABEL PEREIRA	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	9º	Espinho 38004	
1,53	JOÃO MANUEL OLIVEI	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	09-01-2009	11º	Espinho 38007	
1,53	ANTÓNIO SANTOS	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	25-04-2009	7º	Luso 38025	
1,53	DANIEL GOMES	81 SEN	Desportivo de Gondufe	29-07-2009	1º	Aveiro 38041	
1,52	MIGUEL ANT. SILVA	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	01-02-2009	3º	Espinho 38009	
1,52	TIAGO LADEIRA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	2º	Luso 38022	
1,52	CARLOS GRAÇA	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	3º	Luso 38022	
1,52	FLÁVIO FERREIRA	94 INI	A. C. Bunheirense	10-06-2009	3º	Palhaça 38035	



### Masculinos

				<b>Salto Com Vara</b>		Top	1,70
4,30	<b>LUIS SILVA</b>	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	04-01-2009	1º	Espinho 38006	
3,90	<b>HUGO VALENTE</b>	82 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	31-01-2009	7º	Pombal 03006	
3,90	<b>HERLANDER MARCOS</b>	76 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	01-02-2009	6º	Pombal 03006	
3,35	<b>CELSO ALMEIDA</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-05-2009	3º	Albufeira 03020	
3,30	<b>LUIS FERREIRA</b>	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	20-06-2009	3º	Aveiro 38039	
3,10	<b>JORGE ALMEIDA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-05-2009	1º	Luso 38028	
3,10	<b>JORGE PINTO</b>	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-06-2009	4º	Aveiro 38039	
3,00	<b>FILIFE NOGUEIRA</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	07-06-2009	2º	Aveiro 38034	
2,80	<b>HUGO COUTO</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	01-02-2009	14º	Pombal 03006	
2,70	<b>MANUEL A. PEREIRA</b>	73 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	14-02-2009	2º	Espinho 38012	
2,70	<b>JOAQUIM GREGÓRIO</b>	65 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-07-2009	3º	Luso 38040	
2,50	<b>SAMUEL LEAL</b>	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-06-2009	6º	Aveiro 38039	
2,45	<b>FILIFE SANTOS</b>	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	01-05-2009	1º	Leiria 38026	
2,40	<b>TIAGO SOUSA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	22-03-2009	1º	Aveiro 38020	
2,40	<b>TIAGO LADEIRA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-05-2009	4º	Aveiro 38027	
2,25	<b>HENRIQUE OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	01-05-2009	3º	Leiria 38026	
2,00	<b>JORGE PATA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	22-03-2009	5º	Aveiro 38020	
2,00	<b>JOÃO BENTO</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-04-2009	2º	Luso 38025	
1,70	<b>TIAGO NEVES</b>	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	28-12-2008	2º	Espinho 38004	





## Masculinos

## Salto em Comprimento

Top 5,10

6,92		JORGE CARDOSO	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	14-02-2009	1º Pombal 03010
6,82		LUIS SILVA	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	04-01-2009	1º Espinho 38006
6,72	+ 1,1	JORGE SANTOS	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-05-2009	5º Guimarães / Seixal / Viseu 0
6,58	+ 0,9	TIAGO VIEIRA	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	18-07-2009	3º Seia 63029
6,54	0,0	PATRICK MARQUES	84 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	09-05-2009	1º Luso 38029
6,51	0,0	JORGE PINTO	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-05-2009	2º Luso 38029
6,33		FLÁVIO NOGUEIRA	87 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	04-01-2009	4º Espinho 38006
6,31	+ 2,0	TIAGO BOUCELA	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-05-2009	2º Aveiro 38027
6,25	+ 1,4	JOÃO ANDRADE	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	30-05-2009	10º Guimarães / Seixal / Viseu 0
6,24	0,0	LUIS FERREIRA	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	20-05-2009	4º Luso 38030
6,22	+ 1,0	ANDRÉ MATOS	86 SEN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	18-07-2009	7º Seia 63029
6,18		DELFINO VIEIRA	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-01-2009	5º Espinho 38006
6,04	0,0	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	09-05-2009	1º Luso 38028
6,02	+ 0,5	FILIFE NASCIMENTO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	01-07-2009	11º Maia 41035
5,96	+ 1,1	RUBEN LOPES	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-04-2009	2º Aveiro 38024
5,90		DAVID FIGUEIREDO	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	2º Espinho 38004
5,85		JOÃO FONTELA	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	27-12-2008	1º Espinho 38004
5,85		TIAGO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	01-02-2009	14º Pombal 03006
5,82		TIAGO NEVES	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	13-02-2009	6º Espinho 38011
5,81		HUGO VALENTE	82 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	4º Espinho 38004
5,78	+ 0,3	RICARDO FERREIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	18-04-2009	4º Aveiro 38024
5,77	+ 1,7	ABEL PEREIRA	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	25-04-2009	5º Luso 38025
5,74	0,0	JORGE ALMEIDA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-05-2009	4º Luso 38028
5,68	- 1,6	CARLOS GRAÇA	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-06-2009	1º Palhaça 38035
5,67	+ 1,6	MIGUEL COSTA	94 INI	Hóquei Clube da Mealhada	19-04-2009	1º Aveiro 38024
5,67	+ 2,0	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	19-04-2009	2º Aveiro 38024
5,65		FILIFE ROSA	89 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	16-01-2009	9º Espinho 38007
5,64	- 2,7	NUNO OLIVEIRA	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-06-2009	3º Palhaça 38035
5,63		LUIS SILVA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	04-01-2009	11º Espinho 38006
5,63		HUGO CAPELA	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2009	10º Espinho 38007
5,62	+ 1,5	RUBEN OLIVEIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	18-04-2009	5º Aveiro 38024
5,59	+ 0,5	JOHN MARTINS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	04-04-2009	3º Luso 38022
5,58	+ 1,0	EDUARDO RIBEIRO	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	18-04-2009	6º Aveiro 38024
5,50		MANUEL CARVALHO	68 VET	Clube Atletismo Ovar	15-02-2009	1º Espinho 38012
5,49		CARLOS RESENDE	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2009	11º Espinho 38007
5,49	- 3,5	JÓNI MARQUES	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-06-2009	2º Palhaça 38035
5,48	+ 1,2	TIAGO LADEIRA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	3º Aveiro 38024
5,45	0,0	CELSE ALMEIDA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-05-2009	8º Luso 38028
5,37		HUGO COUTO	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	10º Espinho 38004
5,31	+ 0,8	JOÃO BENTO	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	5º Luso 38022
5,27		VITOR FERREIRA	87 S23	Juventude Atlético Mozelense	16-01-2009	14º Espinho 38007
5,25	- 1,7	RUBEN PEREIRA	93 JUV	Futebol Clube Cidade Lourosa	10-06-2009	7º Palhaça 38035
5,22		DIOGO CASTRO	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	27-12-2008	2º Espinho 38003
5,22		JOSÉ PAULO SILVA	66 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	15-02-2009	2º Espinho 38012
5,21	+ 1,3	MIGUEL ANT. SILVA	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	19-04-2009	5º Aveiro 38024
5,18	+ 1,9	JOÃO NOGUEIRA	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	04-04-2009	8º Luso 38022
5,16	+ 1,4	ELISEU RIBEIRO	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	02-05-2009	7º Aveiro 38027
5,15	- 0,3	FLÁVIO GRAVATO	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	08-07-2008	9º Viseu 35039
5,12		PEDRO CATARINO	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	24-05-2009	5º Aveiro 38033
5,10	+ 0,4	DANIEL SANTOS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-05-2009	9º Luso 38028



Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

**Masculinos****Triplo Salto**

Top

9,76

14,21		<b>LUIS SILVA</b>	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2009	1º Espinho 38008
13,94	- 2,1	<b>JORGE SANTOS</b>	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	21-06-2009	1º Aveiro 38039
13,70		<b>JORGE CARDOSO</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	15-02-2009	2º Pombal 03010
13,45	+ 0,4	<b>LUÍS SILVA</b>	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-07-2009	3º Seia 63029
13,41	0,0	<b>JORGE PINTO</b>	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-06-2009	3º Luso 38038
12,93		<b>LUIS FERREIRA</b>	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	03-01-2009	4º Espinho 38006
12,78	+ 0,6	<b>TIAGO NEVES</b>	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	19-07-2009	5º Seia 63029
12,76	0,0	<b>ANDRÉ MATOS</b>	86 SEN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-05-2009	1º Luso 38029
12,73		<b>DELFIN VIEIRA</b>	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-01-2009	1º Espinho 38007
12,67	0,0	<b>EDUARDO RIBEIRO</b>	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	31-05-2009	5º Guimarães / Seixal / Viseu 0
12,64	+ 0,3	<b>RUBEN PEREIRA</b>	93 JUV	Futebol Clube Cidade Lourosa	03-05-2009	1º Aveiro 38027
12,53	- 1,8	<b>TIAGO BOUCELA</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-05-2009	1º Luso 38028
12,44	+ 1,5	<b>ROBERTO NASCIMENT</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	03-05-2009	2º Aveiro 38027
12,37	- 1,4	<b>RUBEN LOPES</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-05-2009	3º Luso 38028
12,32	- 2,5	<b>JOÃO ANDRADE</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	07-06-2009	1º Aveiro 38034
12,21	- 0,4	<b>TIAGO VIEIRA</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	21-06-2009	7º Aveiro 38039
12,20	0,0	<b>JOÃO BENTO</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	17-06-2009	5º Luso 38038
12,02	+ 0,8	<b>ARTUR PINTO</b>	74 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	21-06-2009	9º Aveiro 38039
11,85	- 0,5	<b>RICARDO ARAÚJO</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	07-06-2009	7º Aveiro 38034
11,84	+ 1,3	<b>JOHN MARTINS</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-05-2009	4º Aveiro 38027
11,79	- 1,2	<b>CARLOS RESENDE</b>	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	07-06-2009	8º Aveiro 38034
11,75	+ 1,0	<b>RICARDO FERREIRA</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-05-2009	5º Aveiro 38027
11,72	+ 0,8	<b>HUGO CAPELA</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-05-2009	6º Aveiro 38027
11,66		<b>JOSÉ PAULO SILVA</b>	66 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	03-01-2009	7º Espinho 38006
11,45		<b>ANTÓNIO ARAÚJO</b>	72 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	14-02-2009	1º Espinho 38012
11,26		<b>VITOR FERREIRA</b>	87 S23	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2009	5º Espinho 38007
11,20	- 1,0	<b>DANIEL SANTOS</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-05-2009	8º Aveiro 38027
11,20	+ 0,9	<b>SAMUEL LEAL</b>	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	21-06-2009	11º Aveiro 38039
11,18	- 1,2	<b>CELSO ALMEIDA</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-05-2009	9º Aveiro 38027
11,15		<b>VITOR FERREIRA</b>	87 SEN	Juventude Atlético Mozelense	01-02-2009	15º Pombal 03006
10,89	- 2,4	<b>MIGUEL COSTA</b>	94 INI	Hóquei Clube da Mealhada	14-06-2009	1º Aveiro 38037
10,70	+ 1,7	<b>FILIPPE SANTOS</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-05-2009	10º Aveiro 38027
10,70	- 1,8	<b>TIAGO LADEIRA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-06-2009	2º Aveiro 38037
10,68	0,0	<b>RUBEN OLIVEIRA</b>	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	03-05-2009	11º Aveiro 38027
10,00	- 0,2	<b>MANUEL MELO</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-05-2009	13º Aveiro 38027
9,96	- 0,4	<b>ANDRÉ NOGUEIRA</b>	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	10-05-2009	8º Luso 38028
9,90	- 0,5	<b>VICTOR CORREIA</b>	72 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-07-2009	3º Luso 38040
9,76	- 0,5	<b>HENRIQUE OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-05-2009	14º Aveiro 38027

**Masculinos****Lançamento Peso-7.26**

Top

5,43

13,71	<b>RENATO COSTA</b>	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	08-02-2009	7º	Pombal 03008
12,97	<b>JUAN PINHO</b>	86 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-06-2009	2º	Aveiro 38039
12,88	<b>LÚIS ASSUNÇÃO</b>	78 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	18-07-2009	5º	Seia 63029
12,84	<b>LUIS ASSUNÇÃO</b>	78 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	14-06-2009	5º	Leiria 03028
12,17	<b>LUIS ASSUNCAO</b>	78 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	15-02-2009	6º	Pombal 03010
12,09	<b>LUIS SILVA</b>	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2009	1º	Espinho 38011
11,36	<b>HUGO VALENTE</b>	82 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	2º	Espinho 38004
11,19	<b>SÉRGIO SILVA</b>	77 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	31-01-2009	8º	Pombal 03006
10,44	<b>FRANCISCO JORGE</b>	91 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	04-01-2009	5º	Espinho 38006
10,37	<b>LUIS FERREIRA</b>	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	25-04-2009	2º	Luso 38025
10,16	<b>MANUEL A. PEREIRA</b>	73 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	17-06-2009	7º	Luso 38038
10,05	<b>LUIS FERREIRA</b>	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	10-01-2009	4º	Espinho 03001
10,02	<b>PAULO BEÇA</b>	70 VET	Clube Atletismo Ovar	15-02-2009	1º	Espinho 38012
9,69	<b>JOSÉ MANUEL CORREI</b>	74 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	21-06-2009	6º	Aveiro 38039
9,60	<b>FÁBIO SANTOS</b>	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	21-06-2009	7º	Aveiro 38039
9,27	<b>MANUEL PINHO</b>	74 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	31-05-2009	4º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
8,99	<b>JORGE PINTO</b>	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	25-04-2009	3º	Luso 38025
8,94	<b>JOSÉ FRANÇA</b>	86 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-05-2009	11º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
8,91	<b>PATRICK MARQUES</b>	84 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	21-06-2009	9º	Aveiro 38039
8,80	<b>ANTÓNIO ALMEIDA</b>	62 VET	A D E C Macieira de Sarnes	15-02-2009	1º	Espinho 38012
8,50	<b>ABEL PEREIRA</b>	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	5º	Espinho 38004
8,36	<b>DAVID FIGUEIREDO</b>	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	6º	Espinho 38004
8,32	<b>TIAGO NEVES</b>	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	13-02-2009	3º	Espinho 38011
8,22	<b>EDUARDO DANTAS</b>	59 VET	Clube Atletismo Ovar	05-07-2009	3º	Luso 38040
8,09	<b>ARMANDO OLIVEIRA</b>	89 S23	Grupo Cultural Desport. Sanfins	16-01-2009	3º	Espinho 38007
7,96	<b>ANTÓNIO SANTOS</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	04-01-2009	8º	Espinho 38006
7,85	<b>PAULO NETO</b>	67 VET	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	15-02-2009	3º	Espinho 38012
7,82	<b>ANDRÉ MATOS</b>	86 SEN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	27-12-2008	7º	Espinho 38004
7,77	<b>BRUNO ANDRADE</b>	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-01-2009	9º	Espinho 38006
7,71	<b>HUGO COUTO</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	8º	Espinho 38004
7,44	<b>JOSÉ MAGALHÃES</b>	78 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	27-12-2008	9º	Espinho 38004
7,44	<b>VITOR LEITE</b>	73 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-07-2009	6º	Luso 38040
7,42	<b>TIAGO VIEIRA</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	25-04-2009	7º	Luso 38025
7,41	<b>FÁBIO SANTOS</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	16-01-2009	5º	Espinho 38007
7,41	<b>JOAQUIM PEREIRA</b>	73 SEN	Juventude Atlético Mozelense	01-02-2009	17º	Pombal 03006
7,41	<b>ANTÓNIO LEITE</b>	69 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-07-2009	5º	Luso 38040
7,35	<b>JOAQUIM GREGÓRIO</b>	65 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	23-05-2009	2º	Coimbra 30032
7,11	<b>ARLINDO NEVES</b>	68 VET	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-07-2009	6º	Luso 38040
7,05	<b>ANTÓNIO FERNANDES</b>	61 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-07-2009	5º	Luso 38040
7,03	<b>FERNANDO AZEVEDO</b>	59 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	15-02-2009	3º	Espinho 38012
7,02	<b>JORGE ALMEIDA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	29-07-2009	2º	Aveiro 38041
6,93	<b>DELFIN VIEIRA</b>	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2008	10º	Espinho 38004
6,69	<b>JOAQUIM MOURA</b>	73 SEN	Juventude Atlético Mozelense	31-05-2009	5º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
6,59	<b>TIAGO FERREIRA</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	16-01-2009	6º	Espinho 38007
6,45	<b>MANUEL OLIVEIRA</b>	67 VET	A D E C Macieira de Sarnes	15-02-2009	6º	Espinho 38012
6,41	<b>JULIO MOREIRA</b>	61 VET	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	15-02-2009	4º	Espinho 38012
6,18	<b>VASCO MAGALHÃES</b>	66 VET	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	31-05-2009	7º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
6,09	<b>JOSÉ SILVA</b>	63 VET	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-07-2009	6º	Luso 38040
6,04	<b>CARLOS ALMEIDA</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	04-01-2009	13º	Espinho 38006
6,01	<b>PAULO NUNES</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	12º	Espinho 38004
5,93	<b>PAULO RIBEIRO</b>	68 VET	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	15-02-2009	7º	Espinho 38012
5,64	<b>RICARDO OLIVEIRA</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	21-06-2009	13º	Aveiro 38039
5,43	<b>ANDRÉ PEREIRA</b>	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	07-06-2009	6º	Aveiro 38034





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

**Masculinos**

				<b>Disco 2 KgS</b>		Top	1 2,54
43,38	<b>RENATO COSTA</b>	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	20-06-2009	1º	Aveiro 38039	
38,29	<b>RICARDO FREITAS</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-06-2009	2º	Aveiro 38039	
34,82	<b>LUIS SILVA</b>	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-04-2009	1º	Luso 38025	
33,15	<b>JUAN PINHO</b>	86 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-03-2009	1º	Aveiro 38019	
32,61	<b>LUIS ASSUNÇÃO</b>	78 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	21-03-2009	2º	Aveiro 38019	
32,23	<b>SÉRGIO SILVA</b>	77 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-06-2009	6º	Leiria 03028	
31,13	<b>GABRIEL POTRA</b>	80 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-06-2009	3º	Aveiro 38039	
30,34	<b>LUÍS ASSUNÇÃO</b>	78 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	19-07-2009	13º	Seia 63029	
30,25	<b>LUIS FERREIRA</b>	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	13-12-2008	1º	Aveiro 38002	
30,11	<b>JOSÉ MANUEL CORREI</b>	74 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-07-2009	2º	Luso 38040	
29,53	<b>MANUEL A. PEREIRA</b>	73 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	21-03-2009	3º	Aveiro 38019	
28,51	<b>MANUEL A. PEREIRA</b>	73 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	13-06-2009	8º	Leiria 03028	
28,49	<b>BRUNO TEIXEIRA</b>	86 SEN	Centro Atlético Póvoa Pacense	20-06-2009	6º	Aveiro 38039	
27,88	<b>MÁRIO MARQUES</b>	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	06-06-2009	3º	Aveiro 38034	
26,72	<b>FRANCISCO JORGE</b>	91 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	20-06-2009	9º	Aveiro 38039	
25,60	<b>ANTÓNIO PINHO</b>	58 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-06-2009	10º	Aveiro 38039	
25,38	<b>ARMANDO OLIVEIRA</b>	89 S23	Grupo Cultural Desport. Sanfins	20-06-2009	11º	Aveiro 38039	
23,54	<b>MANUEL PINHO</b>	74 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	13-12-2008	3º	Aveiro 38002	
23,10	<b>ANTÓNIO SANTOS</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	20-06-2009	12º	Aveiro 38039	
22,75	<b>CARLOS RESENDE</b>	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	06-06-2009	6º	Aveiro 38034	
22,74	<b>ANDRÉ MATOS</b>	86 SEN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	21-03-2009	5º	Aveiro 38019	
20,99	<b>PAULO NETO</b>	67 VET	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-07-2009	3º	Luso 38040	
20,75	<b>DANIEL GOMES</b>	81 SEN	Desportivo de Gondufe	20-06-2009	15º	Aveiro 38039	
19,49	<b>ANDRÉ RODRIGUES</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	06-06-2009	8º	Aveiro 38034	
18,38	<b>FÁBIO SANTOS</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-06-2009	17º	Aveiro 38039	
18,35	<b>EDUARDO DANTAS</b>	59 VET	Clube Atletismo Ovar	04-07-2009	4º	Luso 38040	
17,80	<b>ANTÓNIO LEITE</b>	69 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-07-2009	4º	Luso 38040	
17,18	<b>GERMANO SANTOS</b>	63 VET	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-07-2009	5º	Luso 38040	
17,09	<b>HEITOR SANTOS</b>	65 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	04-07-2009	5º	Luso 38040	
16,10	<b>HUGO COUTO</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	21-03-2009	6º	Aveiro 38019	
16,00	<b>BRUNO GOMES</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-06-2009	18º	Aveiro 38039	
13,24	<b>RICARDO OLIVEIRA</b>	67 VET	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	30-05-2009	6º	Guimarães / Seixal / Viseu 0	
12,86	<b>TIAGO ALEIXO</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	20-06-2009	19º	Aveiro 38039	
12,54	<b>RICARDO OLIVEIRA</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-06-2009	20º	Aveiro 38039	





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

**Masculinos****Lançam.Martelo-7,26K**

Top

1 0,80

46,89	<b>LUÍS ASSUNÇÃO</b>	78 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	19-07-2009	2º	Seia 63029
45,51	<b>LUIS ASSUNÇÃO</b>	78 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	20-06-2009	1º	Aveiro 38039
41,93	<b>MANUEL A. PEREIRA</b>	73 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	04-07-2009	1º	Luso 38040
39,18	<b>MANUEL PEREIRA</b>	73 VET	Ass. Atletismo Aveiro	23-05-2009	4º	Luso 38031
38,58	<b>MANUEL A. PEREIRA</b>	73 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	31-05-2009	2º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
37,50	<b>RENATO COSTA</b>	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	20-06-2009	3º	Aveiro 38039
36,19	<b>ANTÓNIO PINHO</b>	58 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	06-06-2009	1º	Luso 30033
34,08	<b>SÉRGIO SILVA</b>	77 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-12-2008	2º	Aveiro 38002
33,59	<b>ANTONIO PINHO</b>	58 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	14-06-2009	8º	Leiria 03028
27,18	<b>JUAN PINHO</b>	86 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-05-2009	8º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
25,86	<b>PEDRO GAMELAS</b>	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	20-06-2009	5º	Aveiro 38039
24,42	<b>JORGE PINTO</b>	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-06-2009	8º	Luso 38038
24,22	<b>JOSÉ FRANÇA</b>	86 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-06-2009	6º	Aveiro 38039
21,37	<b>JOSÉ MANUEL CORREI</b>	74 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-07-2009	3º	Luso 38040
20,29	<b>JOSÉ GAMELAS</b>	51 VET	Centro Atlético Póvoa Pacense	20-06-2009	7º	Aveiro 38039
18,70	<b>MANUEL PINHO</b>	74 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	20-06-2009	9º	Aveiro 38039
17,54	<b>ANTÓNIO DA SILVA</b>	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	06-06-2009	3º	Aveiro 38034
16,49	<b>JAIME SANTOS</b>	72 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	04-07-2009	4º	Luso 38040
15,06	<b>FÁBIO SANTOS</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-06-2009	10º	Aveiro 38039
14,88	<b>TIAGO SANTOS</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	06-06-2009	4º	Aveiro 38034
12,98	<b>FÁBIO SANTOS</b>	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-06-2009	11º	Aveiro 38039
12,20	<b>RICARDO OLIVEIRA</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-06-2009	12º	Aveiro 38039
11,76	<b>TIAGO ALEIXO</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	06-06-2009	6º	Aveiro 38034
10,99	<b>HEITOR SANTOS</b>	65 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	04-07-2009	1º	Luso 38040
10,80	<b>ANTÓNIO SANTOS</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	21-03-2009	3º	Aveiro 38019



Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

### Masculinos

		<b>Martelão</b>			Top	<b>6,43</b>
11,77	<b>ANTÓNIO PINHO</b>	58 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-07-2009	1º	Luso 38040
10,20	<b>MANUEL A. PEREIRA</b>	73 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	05-07-2009	1º	Luso 38040
7,66	<b>JOAQUIM GREGÓRIO</b>	65 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-07-2009	1º	Luso 38040
6,43	<b>VITOR LEITE</b>	73 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-07-2009	2º	Luso 38040





## Masculinos

		Dardo 800 Gr		Top	1 3,11
48,40	<b>BRUNO CARDOSO</b>	86 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-03-2009	1º Aveiro 38019
47,30	<b>LUIS SILVA</b>	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-04-2009	1º Luso 38025
46,85	<b>JOSÉ PAULO SILVA</b>	66 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	13-06-2009	4º Leiria 03028
46,82	<b>TIAGO GAMELAS</b>	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	30-05-2009	4º Guimarães / Seixal / Viseu 0
43,13	<b>MÁRIO MARQUES</b>	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	18-07-2009	4º Seia 63029
42,89	<b>JOSÉ PAULO SILVA</b>	66 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	18-07-2009	5º Seia 63029
42,08	<b>JUAN PINHO</b>	86 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-03-2009	4º Aveiro 38019
41,90	<b>FRANCISCO JORGE</b>	91 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	21-06-2009	3º Aveiro 38039
40,05	<b>FÁBIO RODRIGUES</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	21-06-2009	5º Aveiro 38039
38,88	<b>LUIS FERREIRA</b>	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	26-04-2009	2º Luso 38025
38,60	<b>VICENTE JULIÃO</b>	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	09-05-2009	3º Luso 38028
38,10	<b>TIAGO NEVES</b>	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	07-06-2009	4º Aveiro 38034
37,50	<b>MARCO REGÊNCIO</b>	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	20-05-2009	10º Luso 38030
37,45	<b>DIOGO PIMENTEL</b>	89 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	21-06-2009	6º Aveiro 38039
37,14	<b>PEDRO MARTINS</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	07-06-2009	5º Aveiro 38034
36,28	<b>CRISTIANO SANTOS</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	09-05-2009	4º Luso 38028
35,33	<b>ANTÓNIO SANTOS</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	3º Luso 38025
35,29	<b>MANUEL A. PEREIRA</b>	73 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	21-06-2009	9º Aveiro 38039
34,96	<b>ANTÓNIO FONSECA</b>	65 VET	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	05-07-2009	2º Luso 38040
34,53	<b>DELFIN VIEIRA</b>	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	21-06-2009	10º Aveiro 38039
34,02	<b>ANDRÉ RODRIGUES</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	07-06-2009	7º Aveiro 38034
33,41	<b>RUI MATOS</b>	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	09-05-2009	6º Luso 38028
32,97	<b>JORGE PINTO</b>	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-12-2008	3º Aveiro 38002
32,83	<b>JORGE VILAR</b>	93 JUV	Desportivo de Gondufe	21-06-2009	11º Aveiro 38039
32,47	<b>VITOR MANUEL ARAUJ</b>	74 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-07-2009	3º Luso 38040
31,99	<b>PEDRO GAMELAS</b>	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	21-03-2009	8º Aveiro 38019
31,98	<b>RAFAEL FIGUEIREDO</b>	92 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	20-05-2009	14º Luso 38030
31,70	<b>TIAGO FERREIRA</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	28-03-2009	4º Braga 47026
30,96	<b>JOAQUIM GREGÓRIO</b>	65 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	23-05-2009	1º Coimbra 30032
30,52	<b>CARLOS RESENDE</b>	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-06-2009	8º Leiria 03028
30,31	<b>JORGE CONCEIÇÃO</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	07-06-2009	13º Aveiro 38034
29,98	<b>VITOR FERREIRA</b>	87 S23	Juventude Atlético Mozelense	07-06-2009	14º Aveiro 38034
29,39	<b>DANIEL GOMES</b>	81 SEN	Desportivo de Gondufe	21-06-2009	13º Aveiro 38039
29,28	<b>ANTÓNIO DA SILVA</b>	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	07-06-2009	15º Aveiro 38034
27,53	<b>JOSÉ GAMELAS</b>	51 VET	Centro Atlético Póvoa Pacense	21-06-2009	16º Aveiro 38039
27,19	<b>JOSÉ MAGALHÃES</b>	78 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	21-06-2009	17º Aveiro 38039
26,50	<b>BRUNO GOMES</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-05-2009	15º Luso 38030
26,46	<b>TIAGO SANTOS</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	07-06-2009	18º Aveiro 38034
24,68	<b>JOSÉ MAGALHÃES</b>	78 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	30-05-2009	7º Guimarães / Seixal / Viseu 0
24,29	<b>HEITOR SANTOS</b>	65 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	21-06-2009	18º Aveiro 38039
24,08	<b>TELMO LEMOS</b>	91 JUN	Futebol Clube Cidade Lourosa	13-12-2008	3º Aveiro 38002
23,49	<b>TIAGO VIEIRA</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	21-06-2009	19º Aveiro 38039
23,21	<b>HUGO COUTO</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	21-03-2009	10º Aveiro 38019
22,06	<b>ANTÓNIO LEITE</b>	69 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-07-2009	5º Luso 38040
21,79	<b>JAIME SANTOS</b>	72 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	05-07-2009	4º Luso 38040
21,59	<b>TIAGO ALEIXO</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	09-05-2009	10º Luso 38028
20,86	<b>ANDRE RODRIGUES</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	30-05-2009	8º Guimarães / Seixal / Viseu 0
19,94	<b>NUNO PINHO</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	21-06-2009	20º Aveiro 38039
18,83	<b>RAMIRO MONTE</b>	60 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-07-2009	2º Luso 38040
16,36	<b>GERMANO SANTOS</b>	63 VET	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-07-2009	3º Luso 38040
13,11	<b>NORBERTO OLIVEIRA</b>	59 VET	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-07-2009	4º Luso 38040



Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

### Masculinos

#### Pentatlo Veteran +50

Top 3 3 4 7,00

3347

**ANTÓNIO BEÇA**  
696 559 566 705  
821

57 VET Clube Atletismo Ovar

28-12-2008 1º Espinho 38004





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

**Masculinos****Heptalo - Seniores**

Top 6 5 3,00

4088	<b>LUIS SILVA</b> 710 727 600 636 722 0 693	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	1º Espinho 38004
3972	<b>HUGO VALENTE</b> 665 546 568 560 585 535 513	82 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	28-12-2008	2º Espinho 38004
2997	<b>JORGE PINTO</b> 743 559 422 560 249 86 378	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	28-12-2008	3º Espinho 38004
2733	<b>PAULO NUNES</b> 653 333 249 560 402 0 536	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	4º Espinho 38004
2624	<b>HUGO COUTO</b> 428 455 349 488 275 242 387	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	5º Espinho 38004
2227	<b>LUIS FERREIRA</b> 678 521 443 585	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	28-12-2008	6º Espinho 38004
2064	<b>DELFIN VIEIRA</b> 729 544 303 488	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	28-12-2008	7º Espinho 38004
2061	<b>ANDRÉ MATOS</b> 610 459 356 636	86 SEN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	28-12-2008	8º Espinho 38004
2044	<b>ABEL PEREIRA</b> 713 516 396 419	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	28-12-2008	9º Espinho 38004
1891	<b>TIAGO VIEIRA</b> 681 544 292 374	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	28-12-2008	10º Espinho 38004
1774	<b>DAVID FIGUEIREDO</b> 821 565 388	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	28-12-2008	12º Espinho 38004
1424	<b>JOSÉ MAGALHÃES</b> 500 341 333 250	78 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	28-12-2008	11º Espinho 38004
792	<b>BRUNO SÁ</b> 792	87 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	28-12-2008	13º Espinho 38004
742	<b>DIOGO CARVALHO</b> 742	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	28-12-2008	14º Espinho 38004
653	<b>CLÁUDIO RESENDE</b> 653	86 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	28-12-2008	15º Espinho 38004





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

### Masculinos

#### Decatlo ( Seniores )

Top 17 8 1,00

5800	+ 1,3	<b>LUIS SILVA</b>	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-04-2009	1º	Luso 38025
		697 666 563 653 553 694 560					
		406 549 459					
4135	+ 1,3	<b>LUIS FERREIRA</b>	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	26-04-2009	2º	Luso 38025
		626 589 508 552 358 390 91					
		286 426 309					
3561	+ 1,5	<b>ANTÓNIO SANTOS</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	3º	Luso 38025
		653 398 352 411 483 287 295					
		0 375 307					





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

## Masculinos

## 4 x 100 Metros

Top 1 0 0,23

4 3,22	<b>N A CUCUJÃES</b>	80 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-05-2009	1º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
	<i>Delfim Vieira (1988) / Jorge Pinto (1985) / Jorge Santos (1985) / Gabriel Potra (1980)</i>					
4 3,58	<b>C CAMPISMO S J M</b>	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	11-04-2009	1º	Luso 38023
	<i>Diogo Carvalho (1988) / Jorge Cardoso (1988) / Bruno Sá (1987) / David Figueiredo (1986)</i>					
4 3,65	<b>A A AVEIRO</b>	80 SEN	Ass. Atletismo Aveiro	23-05-2009	2º	Luso 38031
	<i>David Figueiredo (1986) / José Viegas (1993) / Luís Silva (1980) / Luis Machado (1986)</i>					
4 3,73	<b>C C S JOÃO MADEIRA</b>	70 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	13-06-2009	3º	Leiria 03028
	<i>Abel Pereira (1986) / Jorge Cardoso (1988) / Patrick Marques (1984) / David Figueiredo (1986)</i>					
4 3,80	<b>CL.CAM.S J MADEIRA</b>	84 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	30-05-2009	3º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
	<i>Diogo Carvalho (1988) / Jorge Cardoso (1988) / Patrick Marques (1984) / David Figueiredo (1986)</i>					
4 4,27	<b>N A CUCUJÃES</b>	70 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-06-2009	5º	Leiria 03028
	<i>Delfim Vieira (1988) / Jorge Pinto (1985) / Jorge Santos (1985) / Ivo Pais (1993)</i>					
4 4,34	<b>A A AVEIRO</b>	92 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	17-05-2009	1º	Albufeira 03020
	<i>Roberto Nascimento (1993) / Tiago Boucela (1992) / José Viegas (1993) / António Brandão (1992)</i>					
4 4,80	<b>C CAMPISMO S J M</b>	89 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	11-04-2009	3º	Luso 38023
	<i>Tiago Vieira (1988) / Abel Pereira (1986) / Patrick Marques (1984) / Patricio Magalhães (1989)</i>					
4 4,80	<b>A D R E PALHAÇA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	30-05-2009	2º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
	<i>Jonh Martins (1992) / Joni Marques (1991) / João Andrade (1991) / Ariel Pereira (1992)</i>					
4 4,80	<b>A D R E PALHAÇA</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	06-06-2009	1º	Aveiro 38034
	<i>John Martins (1992) / Jóni Marques (1991) / João Andrade (1991) / Ariel Pereira (1992)</i>					
4 4,97	<b>GRECAS - VAGOS</b>	86 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-04-2009	4º	Luso 38023
	<i>Ruben Lopes (1992) / Luís Silva (1980) / Tiago Boucela (1992) / Luis Machado (1986)</i>					
4 5,05	<b>GRECAS - VAGOS</b>	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	30-05-2009	7º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
	<i>Pedro Vieira (1984) / Ruben Lopes (1992) / Luís Silva (1980) / Luis Machado (1986)</i>					
4 5,34	<b>A D R E PALHAÇA</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-06-2009	2º	Luso 03031
	<i>Mário Amorim (1992) / John Martins (1992) / Fábio Rodrigues (1992) / Ariel Pereira (1992)</i>					
4 5,84	<b>G J PINH BEMPOSTA</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	06-06-2009	2º	Aveiro 38034
	<i>Mário Marques (1993) / José Viegas (1993) / Eliseu Ribeiro (1992) / Tiago Barbosa (1990)</i>					
4 6,28	<b>J A MOZELENSE</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	30-05-2009	2º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
	<i>Filipe Nascimento (1993) / Pedro Carvalho (1993) / Jorge Conceição (1992) / António Santos (1991)</i>					
4 6,31	<b>C CAMPISMO S J M</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	06-06-2009	3º	Aveiro 38034
	<i>Tiago Vieira (1988) / Vicente Julião (1990) / Tiago Neves (1991) / Diogo Carvalho (1988)</i>					
4 6,80	<b>N A CUCUJAES</b>	93 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	06-06-2009	4º	Aveiro 38034
	<i>Carlos Resende (1992) / Delfim Vieira (1988) / Daniel Santos (1993) / Ivo Pais (1993)</i>					



**Masculinos****4 x 100 Metros**

Top 1 0 0,23

4 6,92	<b>G D LOUROCOOP</b>	93 S23	Grupo Desportivo Lourocoop	11-04-2009	1º Luso 38023
	<i>David Magalhães (1988) / Ruben Oliveira (1993) / José Magalhães (1978) / Eduardo Ribeiro (1993)</i>				
4 7,00	<b>H C MEALHADA</b>	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	02-05-2009	1º Aveiro 38027
	<i>Miguel Costa (1994) / João Costa (1992) / João Nogueira (1992) / João Portela (1992)</i>				
4 7,45	<b>N A CUCUJÃES</b>	93 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	11-04-2009	6º Luso 38023
	<i>Delfim Vieira (1988) / Bruno Andrade (1985) / Carlos Resende (1992) / Ivo Pais (1993)</i>				
4 7,47	<b>G R E C A S</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-06-2009	4º Luso 03031
	<i>Celso Almeida (1993) / Hugo Capela (1992) / Tiago Ladeira (1994) / Ruben Lopes (1992)</i>				
4 8,82	<b>G D LOUROCOOP</b>	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	02-05-2009	2º Aveiro 38027
	<i>Luis Ferreira (1993) / Ruben Oliveira (1993) / Eduardo Ribeiro (1993) / Miguel Ant. Silva (1994)</i>				
4 8,89	<b>N A CUCUJAES</b>	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-06-2009	3º Luso 03031
	<i>Carlos Resende (1992) / José Pinho (1995) / Daniel Santos (1993) / Ivo Pais (1993)</i>				
4 8,99	<b>G D LOUROCOOP</b>	78 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	18-07-2009	1999º Seia 63029
	<i>Rúben Oliveira (1993) / José Magalhães (1978) / Eduardo Ribeiro (1993) / Flávio Silva (1991)</i>				
4 9,02	<b>A C R D ESCAPAES</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-06-2009	4º Luso 03031
	<i>Ricardo Ferreira (1993) / Ricardo Araujo (1993) / João Bento (1992) / Pedro Martins (1993)</i>				
4 9,03	<b>G J PINH BEMPOSTA</b>	90 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	11-04-2009	2º Luso 38023
	<i>Tiago Barbosa (1990) / António Fonseca (1965) / Flávio Nogueira (1987) / Ernesto Marques (1990)</i>				
4 9,06	<b>J A MOZELENSE</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	09-05-2009	2º Luso 38028
	<i>Roberto Nascimento (1993) / Ricardo Costa (1993) / Pedro Carvalho (1993) / Jorge Conceição (1992)</i>				
4 9,43	<b>A C R D ESCAPAES</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	02-05-2009	3º Aveiro 38027
	<i>Ricardo Araújo (1993) / Pedro Martins (1993) / João Bento (1992) / Ricardo Ferreira (1993)</i>				
5 0,40	<b>SERV SOCIAIS T S J M</b>	92 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	06-06-2009	5º Aveiro 38034
	<i>Bruno Gomes (1992) / André Nogueira (1993) / Renato Santos (1991) / Tony Matos (1992)</i>				
5 0,61	<b>S S T S J MADEIRA</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-05-2009	3º Luso 38028
	<i>Bruno Gomes (1992) / André Rodrigues (1991) / Renato Santos (1991) / André Nogueira (1993)</i>				
5 1,19	<b>J A MOZELENSE</b>	87 S23	Juventude Atlético Mozelense	11-04-2009	4º Luso 38023
	<i>Pedro Carvalho (1993) / Rui Resende (1990) / Nuno Pinho (1992) / Vitor Ferreira (1987)</i>				
5 1,76	<b>N A CUCUJAES</b>	70 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-07-2009	2º Luso 38040
	<i>Vitor Leite (1973) / Victor Correia (1972) / António Araújo (1972) / Viriato Oliveira (1970)</i>				
5 4,56	<b>N A CUCUJAES</b>	65 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-07-2009	1º Luso 38040
	<i>Joaquim Gregório (1965) / José Silva (1968) / António Leite (1969) / Rui Nogueira (1965)</i>				





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

### Masculinos

				<b>4 x 100 Metros</b>		Top	<b>1 0 0,23</b>
<b>5 4,64</b>	<b>C C S J MADEIRA</b>	57 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	04-07-2009	2º	Luso 38040	
	<i>José Paulo Silva (1966) / Pedro Terra (1957) / António Pereira (1960) / Manuel Alves (1964)</i>						
<b>5 8,59</b>	<b>N A CUCUJAES</b>	59 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-07-2009	2º	Luso 38040	
	<i>Ramiro Monte (1960) / Luis Filipe Nogueira (1962) / Fernando Azevedo (1959) / Manuel Silva (1961)</i>						
<b>5 9,98</b>	<b>G D LOUROCOOP</b>	55 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	04-07-2009	3º	Luso 38040	
	<i>Simão Oliveira (1962) / Heitor Santos (1965) / Jaime Santos (1972) / António Miranda (1955)</i>						
<b>1 0 0,23</b>	<b>A C R D ESCAPAES</b>	54 VET	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-07-2009	4º	Luso 38040	
	<i>Germano Paiva (1954) / Américo Pinho (1973) / Nelson Pinho (1972) / Manuel Urbano (1968)</i>						





## Masculinos

## 4 x 200 Metros

Top 2 0 5,11

1 3 6,12	<b>A D R E PALHAÇA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2009	1º Espinho 03002
	<i>Ariel Pereira (1992) / John Martins (1992) / Jorge Batista (1991) / Joao Gravato (1991)</i>				
1 3 8,47	<b>J A MOZELENSE</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	10-01-2009	1º Espinho 03002
	<i>Roberto Nascimento (1993) / Antonio Santos (1988) / Jorge Conceicao (1992) / Paulo Nunes (1988)</i>				
1 4 8,15	<b>J A MOZELENSE B</b>	87 S23	Juventude Atlético Mozelense	10-01-2009	4º Espinho 03002
	<i>Nuno Pinho (1992) / Ricardo Costa (1993) / Pedro Carvalho (1993) / Vitor Ferreira (1987)</i>				
1 5 1,22	<b>C CAMPISMO S J M</b>	60 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	15-02-2009	1º Espinho 38012
	<i>José Paulo Silva (1966) / António Pereira (1960) / Manuel Oliveira (1967) / Manuel Alves (1964)</i>				
1 5 1,51	<b>N A CUCUJÃES</b>	70 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	15-02-2009	2º Espinho 38012
	<i>Viriato Oliveira (1970) / Victor Correia (1972) / Orlando Santos (1974) / António Araújo (1972)</i>				
1 5 4,37	<b>A D RIO LARGO C E</b>	67 VET	Rio Largo Clube de Espinho	15-02-2009	3º Espinho 38012
	<i>Manuel Silva (1968) / Jorge Xavier (1972) / Carlos Cardoso (1967) / Alão Couto (1973)</i>				
1 5 6,03	<b>N A CUCUJÃES</b>	60 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	15-02-2009	4º Espinho 38012
	<i>Joaquim Gregório (1965) / José Silva (1968) / Fernando Santos (1965) / Rui Nogueira (1965)</i>				
1 5 9,95	<b>A C D LAVANDEIRA</b>	62 VET	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	15-02-2009	1º Espinho 38012
	<i>César Alves (1972) / António Castro (1965) / Valdemar Alves (1962) / Rodrigo Silva (1962)</i>				
2 0 1,35	<b>A C R D ESCAPAES</b>	53 VET	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	15-02-2009	2º Espinho 38012
	<i>Germano Santos (1963) / Arlindo Neves (1968) / Carlos Sá Oliveira (1953) / Manuel Urbano (1968)</i>				
2 0 3,36	<b>G D LOUROCOOP</b>	55 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	15-02-2009	3º Espinho 38012
	<i>Simão Oliveira (1962) / António Miranda (1955) / Heitor Santos (1965) / Jaime Santos (1972)</i>				
2 0 3,74	<b>A C D C VILA CESARI</b>	61 VET	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	15-02-2009	4º Espinho 38012
	<i>Alirio Oliveira (1961) / Julio Moreira (1961) / José Correia (1966) / Paulo Ribeiro (1968)</i>				
2 0 3,84	<b>A D E C M SARNES</b>	58 VET	A D E C Macieira de Sarnes	15-02-2009	5º Espinho 38012
	<i>Carlos Santos (1958) / Anibal Almeida (1965) / Manuel Oliveira (1967) / António Almeida (1962)</i>				
2 0 4,06	<b>J A MOZELENSE</b>	58 VET	Juventude Atlético Mozelense	15-02-2009	6º Espinho 38012
	<i>Vitor Fernandes (1962) / Augusto Baptista (1959) / Manuel Gomes (1958) / Manuel Pereira (1966)</i>				
2 0 5,11	<b>N A CUCUJÃES</b>	59 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	15-02-2009	5º Espinho 38012
	<i>António Santos (1961) / Fernando Azevedo (1959) / António Fernandes (1961) / Ramiro Monte (1960)</i>				

DN:





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

## Masculinos

## 4 x 400 Metros

Top 5 0 6,08

3 2 7,38	<b>CEN ATL PÓV PACENS</b> 90 JUN Centro Atlético Póvoa Pacense <i>Sérgio Silva (1992) / José Rocha (1992) / Rui Matos (1992) / Tiago Gamelas (1990)</i>	19-07-2009	2º	Seia 63029
3 2 9,24	<b>CENAP</b> 90 JUN Centro Atlético Póvoa Pacense <i>José Rocha (1992) / Sérgio Silva (1992) / Rui Matos (1992) / Tiago Gamelas (1990)</i>	12-07-2009	1º	Lisboa (Univ) 03033
3 3 0,39	<b>N A CUCUJÃES</b> 87 SEN Núcleo de Atletismo Cucujães <i>Fábio Santos (1989) / Jorge Santos (1985) / Gabriel Potra (1980) / Luís Gonçalves (1987)</i>	11-04-2009	1º	Luso 38023
3 3 1,39	<b>N A CUCUJÃES</b> 76 SEN Núcleo de Atletismo Cucujães <i>Gabriel Potra (1980) / Fábio Santos (1989) / Angelo Araujo (1976) / Luís Gonçalves (1987)</i>	31-05-2009	5º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
3 3 3,58	<b>C CAMPISMO S J M</b> 87 S23 Cl. Campismo S. João Madeira <i>Filipe Rosa (1989) / Diogo Pimentel (1989) / Rafael Leite (1988) / Bruno Sá (1987)</i>	04-01-2009	1º	Espinho 38006
3 3 3,61	<b>G J PINH BEMPOSTA</b> 92 JUN Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta <i>José Viegas (1993) / João Pires (1992) / Tiago Barbosa (1990) / Eliseu Ribeiro (1992)</i>	12-07-2009	2º	Lisboa (Univ) 03033
3 3 3,78	<b>C CAMPISMO S J M</b> 86 SEN Cl. Campismo S. João Madeira <i>Bruno Sá (1987) / Filipe Rosa (1989) / Diogo Pimentel (1989) / David Figueiredo (1986)</i>	11-04-2009	2º	Luso 38023
3 3 3,82	<b>C C S JOÃO MADEIRA</b> 70 SEN Cl. Campismo S. João Madeira <i>Filipe Rosa (1989) / Patrick Correia (1991) / Diogo Pimentel (1989) / Rafael Leite (1988)</i>	14-06-2009	6º	Leiria 03028
3 3 4,58	<b>C CAMPISMO S J M</b> 80 SEN Cl. Campismo S. João Madeira <i>Bruno Sá (1987) / Patrick Correia (1991) / Diogo Pimentel (1989) / Filipe Rosa (1989)</i>	31-01-2009	4º	Pombal 03006
3 3 4,96	<b>C A POVOA PACENSE</b> 90 JUN Centro Atlético Póvoa Pacense <i>José Rocha (1992) / Pedro Gamelas (1990) / Rui Matos (1992) / Tiago Gamelas (1990)</i>	25-01-2009	1º	Espinho 03005
3 3 5,19	<b>C A POVOA PACENSE</b> 80 SEN Centro Atlético Póvoa Pacense <i>José Rocha (1992) / Pedro Gamelas (1990) / Rui Matos (1992) / Tiago Gamelas (1990)</i>	01-02-2009	1º	Pombal 03006
3 3 5,70	<b>CLUBE C S J MADEIRA</b> 80 SEN Cl. Campismo S. João Madeira <i>Filipe Rosa (1989) / Diogo Pimentel (1989) / Patrick Correia (1991) / Hugo Valente (1982)</i>	15-02-2009	5º	Pombal 03010
3 3 5,74	<b>N A CUCUJÃES</b> 80 SEN Núcleo de Atletismo Cucujães <i>Fábio Santos (1989) / Luís Gonçalves (1987) / Angelo Araújo (1976) / Gabriel Potra (1980)</i>	04-01-2009	2º	Espinho 38006
3 3 6,25	<b>C A PÓVOA PACENSE</b> 90 JUN Centro Atlético Póvoa Pacense <i>José Rocha (1992) / Pedro Gamelas (1990) / Rui Matos (1992) / Tiago Gamelas (1990)</i>	16-01-2009	1º	Espinho 38007
3 3 6,70	<b>N A CUCUJÃES</b> 70 SEN Núcleo de Atletismo Cucujães <i>Ivo Pais (1993) / Daniel Santos (1992) / Fábio Santos (1989) / Angelo Araujo (1976)</i>	14-06-2009	8º	Leiria 03028
3 3 7,67	<b>GRECAS - VAGOS</b> 84 SEN Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António <i>Filipe Novo (1985) / Tiago Boucela (1992) / Diogo Moço (1992) / Élio Bairrada (1984)</i>	31-05-2009	2º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
3 3 8,32	<b>GRECAS - VAGOS</b> 93 SEN Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António <i>Luis Machado (1986) / Elio Bairrada (1984) / Tiago Boucela (1992) / Filipe Nogueira (1993)</i>	11-04-2009	4º	Luso 38023
3 3 9,23	<b>CL.CAM.S J MADEIRA</b> 88 S23 Cl. Campismo S. João Madeira <i>Patrick Correia (1991) / Rafael Leite (1988) / Diogo Pimentel (1989) / Bruno Sá (1987)</i>	31-05-2009	4º	Guimarães / Seixal / Viseu 0





## Masculinos

## 4 x 400 Metros

Top 5 0 6,08

3 4 0,50	<b>GRECAS - VAGOS</b>	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	01-02-2009	5º	Pombal 03006
	<i>Filipe Novo (1985) / Tiago Boucela (1992) / Luis Silva (1980) / Elio Bairrada (1984)</i>					
3 4 0,75	<b>A D R E PALHAÇA</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-05-2009	2º	Luso 38028
	<i>Ariel Pereira (1992) / João Andrade (1991) / Jóni Marques (1991) / John Martins (1992)</i>					
3 4 1,30	<b>G J PINH BEMPOSTA</b>	90 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	07-06-2009	1º	Aveiro 38034
	<i>José Viegas (1993) / Flávio Nogueira (1987) / Eliseu Ribeiro (1992) / Tiago Barbosa (1990)</i>					
3 4 2,55	<b>C CAMPISMO S J M</b>	89 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	16-01-2009	2º	Espinho 38007
	<i>Vicente Julião (1990) / Patrick Correia (1991) / David Baião (1990) / Diogo Pimentel (1989)</i>					
3 4 2,76	<b>G J PINH BEMPOSTA</b>	87 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-05-2009	7º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
	<i>José Viegas (1993) / Flávio Nogueira (1987) / Eliseu Ribeiro (1997) / Tiago Barbosa (1990)</i>					
3 4 3,64	<b>C CAMPISMO S J M</b>	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	11-04-2009	1º	Luso 38023
	<i>Rafael Leite (1988) / Adelino Silva (1985) / Patrick Correia (1991) / Luis Ferreira (1985)</i>					
3 4 4,37	<b>G J PINH BEMPOSTA</b>	90 VET	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	11-04-2009	2º	Luso 38023
	<i>José Viegas (1993) / Flávio Nogueira (1987) / António Fonseca (1965) / Tiago Barbosa (1990)</i>					
3 4 4,60	<b>J A MOZELENSE</b>	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	18-01-2009	3º	Espinho 38008
	<i>Jorge Conceição (1992) / António Santos (1988) / Nuno Pinho (1992) / Paulo Nunes (1988)</i>					
3 4 5,90	<b>G J PINH BEMPOSTA</b>	93 VET	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	04-01-2009	3º	Espinho 38006
	<i>Tiago Barbosa (1990) / Flávio Nogueira (1987) / António Fonseca (1965) / José Viegas (1993)</i>					
3 4 7,55	<b>G J PINH BEMPOSTA</b>	65 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	01-02-2009	3º	Pombal 03006
	<i>Tiago Barbosa (1990) / António Fonseca (1965) / Flávio Nogueira (1987) / Ernesto Marques (1990)</i>					
3 4 8,01	<b>N A CUCUJÃES</b>	87 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2009	3º	Espinho 38007
	<i>Fábio Cardoso (1993) / Samuel Leal (1992) / Fábio Santos (1989) / Luis Gonçalves (1987)</i>					
3 4 8,12	<b>S S T S J MADEIRA</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	6º	Luso 38023
	<i>Bruno Gomes (1992) / André Nogueira (1993) / Renato Santos (1991) / Diego Manjate (1991)</i>					
3 4 8,58	<b>SERV. SOCIAIS S J M</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	25-01-2009	3º	Espinho 03005
	<i>Bruno Gomes (1992)/RenatoSantos (1991)/Diego Satos (1991)/André Nogueira (1993)</i>					
3 4 8,77	<b>N A CUCUJAES</b>	93 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	07-06-2009	2º	Aveiro 38034
	<i>Samuel Leal (1992)/Adrião Rodrigues (1993) / Daniel Santos (1993) / Ivo Pais (1993)</i>					
3 4 9,46	<b>G D LOUROCOOP</b>	93 S23	Grupo Desportivo Lourocoop	07-06-2009	3º	Aveiro 38034
	<i>David Magalhães (1988) / Eduardo Ribeiro (1993) / Flávio Silva (1991) / Ruben Oliveira (1993)</i>					
3 5 0,36	<b>G J PINH BEMPOSTA</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	25-01-2009	5º	Espinho 03005
	<i>Tiago Nunes (1990) / Fábio Fonseca (1992) / Jose Viegas (1993) / Ernesto Marques (1990)</i>					





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

## Masculinos

## 4 x 400 Metros

Top 5 0 6,08

3 5 0,99	<b>J A MOZELENSE</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	25-01-2009	4º Espinho 03005
	<i>Ricardo Costa (1993) / Pedro Carvalho (1993) / Nuno Pinho (1992) / Jorge Conceicao (1992)</i>				
3 5 1,46	<b>GRECAS - VAGOS</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	04-01-2009	2º Espinho 38006
	<i>Tiago Boucela (1992) / Henrique Santos (1992) / Filipe Nogueira (1993) / Diogo Moço (1992)</i>				
3 5 2,96	<b>N A CUCUJÃES</b>	93 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	11-04-2009	3º Luso 38023
	<i>Jorge Pinto (1985) / Carlos Resende (1992) / Joaquim Gregório (1965) / Ivo Pais (1993)</i>				
3 5 3,39	<b>J A MOZELENSE</b>	78 SEN	Juventude Atlético Mozelense	01-02-2009	4º Pombal 03006
	<i>Ricardo Costa (1993) / Paulo Nunes (1988) / Antonio Santos (1988) / Jorge Conceição (1992,)</i>				
3 5 4,29	<b>GRU DESP LOUROCOO</b>	77 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	19-07-2009	6º Seia 63029
	<i>Renato Brandão (1977) / Rúben Oliveira (1993) / Eduardo Ribeiro (1993) / David Magalhães (1988)</i>				
3 5 4,50	<b>G D LOUROCOOP</b>	78 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	11-04-2009	4º Luso 38023
	<i>David Magalhães (1988) / Ruben Oliveira (1993) / Eduardo Ribeiro (1993) / José Magalhães (1978)</i>				
3 5 7,00	<b>C E N A P</b>	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	31-05-2009	4º Guimarães / Seixal / Viseu 0
	<i>André Pereira (1991) / Sergio Silva (1992) / Antonio Da Silva (1991) / Tiago Gamelas (1990)</i>				
3 5 7,59	<b>G D LOUROCOOP</b>	77 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	18-01-2009	4º Espinho 38008
	<i>Nelson Capela (1983) / Jose Magalhaes (1978) / Renato Brandão (1977) / Ruben Oliveira (1993)</i>				
4 0 0,92	<b>J A MOZELENSE</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	11-04-2009	5º Luso 38023
	<i>Roberto Nascimento (1993) / Rui Resende (1990) / Vitor Ferreira (1987) / Nuno Pinho (1992)</i>				
4 0 3,92	<b>N A CUCUJÃES</b>	70 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-07-2009	1º Luso 38040
	<i>Viriato Oliveira (1970) / Ricardo Carvalho (1971) / Orlando Santos (1974) / António Araújo (1972)</i>				
4 0 4,13	<b>A D RIO LARGO C E</b>	91 S23	Rio Largo Clube de Espinho	07-06-2009	4º Aveiro 38034
	<i>Vitor Pereira (1991) / Daniel Silva (1993) / Bruno Dias (1988) / Fábio Pinhal (1991)</i>				
4 0 4,86	<b>C CAMPISMO S J M</b>	60 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	05-07-2009	2º Luso 38040
	<i>José Paulo Silva (1966) / Manuel Oliveira (1967) / António Pereira (1960) / Manuel Alves (1964)</i>				
4 0 6,49	<b>N A CUCUJÃES</b>	65 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-07-2009	3º Luso 38040
	<i>António Leite (1969) / José Silva (1968) / Fernando Santos (1965) / Rui Nogueira (1965)</i>				
4 0 7,56	<b>A D RIO LARGO C E</b>	88 S23	Rio Largo Clube de Espinho	04-01-2009	4º Espinho 38006
	<i>Francisco Rocha (1992) / Fábio Pinhal (1991) / José Castro (1990) / Bruno Dias (1988)</i>				
4 0 9,92	<b>S C BEIRA MAR</b>	68 VET	Sport Clube Beira Mar	11-04-2009	6º Luso 38023
	<i>Rui Jorge Ferreira (1968) / Jorge Manuel Vieira (1974) / João Alves (1977) / José Gonçalves (1968)</i>				





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

### Masculinos

		<b>4 x 400 Metros</b>		Top	<b>5 0 6,08</b>
<b>4 1 2,57</b>	<b>SER.SOC.TRA.DA.CÂM</b> 65 VET <i>Bruno Gomes (1992) / Jorge Lopes (1965) / Carlos Almeida (1985) / André Nogueira (1993)</i>	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	31-05-2009	8º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
<b>4 1 5,29</b>	<b>A C R D ESCAPAES</b> 92 JUV <i>Cristiano Santos (1993) / Ricardo Ferreira (1993) / Pedro Martins (1993) / João Bento (1992)</i>	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-05-2009	4º	Luso 38028
<b>5 0 6,08</b>	<b>N A CUCUJÃES</b> 59 VET <i>Ramiro Monte (1960) / Fernando Azevedo (1959) / Luis Filipe Nogueira (1962) / António Fernandes (1961)</i>	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-07-2009	1º	Luso 38040





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

### Masculinos

#### 3.000 Metros Marcha

Top 99 99,99

13 2 6,82	<b>JAIME SANTOS</b>	72 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	14-02-2009	1º Espinho 38012	
18 0 5,72	<b>JOAQUIM RODRIGUES</b>	96 INF	A. C. Bunheirense	13-06-2009	1º Aveiro 38036	~
18 4 4,32	<b>SOCRATES BORRAS</b>	96 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	13-06-2009	2º Aveiro 38036	~
99 9 9,99	<b>RUI SANTOS</b>	96 INF	Juventude Atlético Mozelense	13-06-2009	9999º Aveiro 38036	DN
99 9 9,99	<b>CARLOS PINHO</b>	96 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-06-2009	9999º Aveiro 38036	DN





### Masculinos

#### 5.000 Metros Marcha

Top 4 1 3 7,85

2 1 3 1,19	<b>MÁRIO CONTREIRAS</b>	67 VET	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2009	2º	Espinho 38008	
2 2 5 1,44	<b>NUNO VALENTE</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	13-06-2009	3º	Leiria 03028	
2 3 1 9,75	<b>JAIME SANTOS</b>	72 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	17-01-2009	4º	Espinho 38008	
2 4 5 6,60	<b>ANT. MANUEL PEREIR</b>	85 SEN	Ass. Cult. Rec. Valdágua	03-01-2009	4º	Espinho 38006	
2 4 5 8,28	<b>JOSE SILVA</b>	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	31-01-2009	9º	Pombal 03006	
2 7 4 1,64	<b>SAMUEL LEAL</b>	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-06-2009	12º	Luso 03031	
2 7 5 7,69	<b>PEDRO GAMELAS</b>	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	30-05-2009	8º	Guimarães / Seixal / Viseu 0	
3 1 3 6,73	<b>PAULO CRUZ</b>	94 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	02-05-2009	2º	Aveiro 38027	<
3 2 4 9,69	<b>FABIO CARDOSO</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2009	13º	Espinho 38008	
4 1 3 7,85	<b>RICARDO COSTA</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	3º	Aveiro 38027	< <





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

### Masculinos

#### 5 Km marcha

Top 4 2 0 3,00

2 4 1 5	<b>MÁRIO CONTREIRAS</b>	67 VET	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	08-02-2009	3º Lourosa 38010
2 5 0 5	<b>JAIME SANTOS</b>	72 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	08-02-2009	4º Lourosa 38010
2 6 5 1	<b>NUNO VALENTE</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	08-02-2009	7º Lourosa 38010
2 9 1 3	<b>SAMUEL LEAL</b>	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	08-02-2009	2º Lourosa 38010
4 2 0 3	<b>CARLOS RESENDE</b>	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	08-02-2009	3º Lourosa 38010





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

### Masculinos

#### 10.000 Metros Marcha

Top 5 9 3 7,67

4 7 1 8,92	<b>NUNO VALENTE</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	18-07-2009	2º	Seia 63029	
4 7 3 9,51	<b>MÁRIO CONTREIRAS</b>	67 VET	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-04-2009	1º	Luso 38023	
4 9 1 0,80	<b>JAIME SANTOS</b>	72 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	11-04-2009	3º	Luso 38023	
5 2 1 5,39	<b>ANT. MANUEL PEREIR</b>	85 SEN	Ass. Cult. Rec. Valdágua	11-04-2009	4º	Luso 38023	<
5 4 3 5,14	<b>JOSÉ SILVA</b>	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	11-04-2009	5º	Luso 38023	
5 9 3 7,67	<b>SAMUEL LEAL</b>	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	11-04-2009	2º	Aveiro 38034	





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

### Masculinos

#### 10 Km marcha

Top 5 4 1 3,00

4 8 2 0	<b>MÁRIO CONTREIRAS</b>	67 VET	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	08-02-2009	2º Lourosa 38010
4 9 4 2	<b>JAIME SANTOS</b>	72 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	08-02-2009	3º Lourosa 38010
5 4 1 3	<b>NUNO VALENTE</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	08-02-2009	7º Lourosa 38010





Ranking 2009

Absoluto ( até Seniores)

### Masculinos

#### 15 Km marcha

Top 1 2 1 1 3,00

1 1 1 4 5	<b>MÁRIO CONTREIRAS</b>	67 VET	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	08-02-2009	3º Lourosa 38010
1 1 4 0 9	<b>JAIME SANTOS</b>	72 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	08-02-2009	5º Lourosa 38010
1 2 1 1 3	<b>NUNO VALENTE</b>	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	08-02-2009	7º Lourosa 38010

