



Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

## Masculinos

## 60 Metros Planos

Top

1 2,70

7,48		<b>MIGUEL ANT. SILVA</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	01-02-2009	1º Espinho 38009	
7,67		<b>CARLOS GRAÇA</b>	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	07-02-2009	2º Alpiarça 03007	
7,81		<b>ANTÓNIO PEDRO SILV</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	01-02-2009	4º Espinho 38009	
7,86		<b>BRUNO FERREIRA</b>	96 INF	A. C. Bunheirense	24-05-2009	1º Aveiro 38033	
7,92		<b>ANTÓNIO SILVA</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	27-12-2008	2º Espinho 38003	
8,01		<b>DIOGO CASTRO</b>	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	01-02-2009	1º Espinho 38009	
8,05		<b>FILIFE OLIVEIRA</b>	94 INI	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	01-02-2009	2º Espinho 38009	
8,17		<b>MARCO ALMEIDA</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	01-02-2009	3º Espinho 38009	
8,18		<b>ANDRÉ SANTOS</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	01-02-2009	6º Espinho 38009	
8,31		<b>IGOR VALENTE</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-05-2009	1º Aveiro 38033	
8,2		<b>JOSÉ CRUZ</b>	96 INF	A. C. Bunheirense	28-03-2009	1º Estarreja 38021	
8,63	- 0,4	<b>AMARO MARTINS</b>	96 INF	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	14-06-2009	2º Aveiro 38036	
8,67		<b>NUNO CUNHA</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	27-12-2008	4º Espinho 38003	
8,68		<b>PEDRO CATARINO</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	01-02-2009	4º Espinho 38009	
8,80	+ 0,6	<b>RUI BENTO</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	1º Luso 38022	
8,91	+ 1,8	<b>PAULO NETO</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	2º Luso 38022	
8,95		<b>BRUNO ALVES</b>	96 INF	Centro Recreativo Estarreja	24-05-2009	3º Aveiro 38033	
8,99		<b>JOÃO ANJOS</b>	96 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	3º Aveiro 38033	
9,01		<b>CRISTIANO NEVES</b>	94 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-01-2009	2º Espinho 38006	
9,03		<b>RUBEN COSTA</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	27-12-2008	6º Espinho 38003	
9,02		<b>TIAGO ROSA</b>	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	04-01-2009	3º Espinho 38006	
9,04		<b>FILIFE LEITE</b>	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	27-12-2008	7º Espinho 38003	
8,9		<b>DIOGO PEREIRA</b>	96 INF	A. C. Bunheirense	28-03-2009	2º Estarreja 38021	
9,15	+ 0,9	<b>JOÃO ALMEIDA</b>	96 INF	A D E C Macieira de Sarnes	14-06-2009	3º Aveiro 38036	Q
9,19		<b>DIOGO SANTOS</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-01-2009	4º Espinho 38006	
9,21		<b>PAULO CRUZ</b>	94 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	01-02-2009	6º Espinho 38009	
9,27		<b>RUI ALVES</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-12-2008	5º Braga 47004	
9,1		<b>MARCELO VIEIRA</b>	96 INF	A. C. Bunheirense	28-03-2009	3º Estarreja 38021	
9,39	+ 0,6	<b>GIL MONTE</b>	96 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	14-06-2009	2º Aveiro 38036	Q
9,50		<b>JOAQUIM RODRIGUES</b>	96 INF	A. C. Bunheirense	24-05-2009	5º Aveiro 38033	
9,3		<b>RICARDO NASCIMENT</b>	98 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	28-03-2009	1º Estarreja 38021	
9,58		<b>FÁBIO ALMEIDA</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	04-01-2009	5º Espinho 38006	
9,58	+ 0,6	<b>RUI SANTOS</b>	96 INF	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	2º Luso 38022	
9,65		<b>DIOGO MOREIRA</b>	98 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-05-2009	1º Aveiro 38033	
9,67		<b>JOÃO MAGALHÃES</b>	00 BEN-A	Grupo Desportivo Lourocoop	01-02-2009	1º Espinho 38009	
9,5		<b>LEANDRO GONÇALVE</b>	96 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	28-03-2009	4º Estarreja 38021	
9,79	+ 0,9	<b>DANIEL ALMEIDA</b>	96 INF	A D E C Macieira de Sarnes	14-06-2009	5º Aveiro 38036	q
9,83		<b>MARCELO SOUSA</b>	98 BEN-B	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	2º Aveiro 38033	
9,85		<b>DIOGO ANTUNES</b>	96 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	6º Aveiro 38033	
9,90		<b>PEDRO PEREIRA</b>	99 BEN-B	Futebol Clube Cidade Lourosa	01-02-2009	2º Espinho 38009	
9,91		<b>SANDRO NOGUEIRA</b>	99 BEN-B	Núcleo de Atletismo Cucujães	24-05-2009	3º Aveiro 38033	
1 0,01		<b>MARSO RIBEIRO</b>	97 INF	Clube Futebol União de Lamas	24-05-2009	7º Aveiro 38033	
1 0,04		<b>JOÃO CARVALHO</b>	97 INF	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	01-02-2009	4º Espinho 38009	
1 0,05	+ 1,8	<b>LÁZARO FERREIRA</b>	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	04-04-2009	5º Luso 38022	
1 0,06	- 2,6	<b>HUMBERTO SILVA</b>	96 INF	Futebol Clube Cidade Lourosa	10-06-2009	1º Palhaça 38035	
1 0,10		<b>FILIFE FERREIRA</b>	00 BEN-A	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	01-02-2009	3º Espinho 38009	
1 0,15	+ 0,6	<b>MIGUEL TEIXEIRA</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	14-06-2009	4º Aveiro 38036	
1 0,18		<b>ALEXANDRE PEREIRA</b>	98 BEN-B	Grupo Desportivo Lourocoop	24-05-2009	3º Aveiro 38033	
1 0,22	- 2,6	<b>RUI DUARTE</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-06-2009	2º Palhaça 38035	
1 0,23	- 2,8	<b>SOCRATES BORRAS</b>	96 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-06-2009	3º Palhaça 38035	
1 0,26		<b>JOÃO OLIVEIRA</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	01-02-2009	5º Espinho 38009	
1 0,28		<b>MARSO RIBEIRO</b>	97 INF	Clube Futebol União de Lamas	28-03-2009	4º Braga 47026	
1 0,31		<b>FILIFE SILVA</b>	99 BEN-B	Grupo Desportivo Lourocoop	01-02-2009	3º Espinho 38009	





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

## Masculinos

## 80 Metros Planos

Top 9 9 9 9,99

9,57	+ 0,2	MIGUEL ANT. SILVA	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	18-04-2009	1º Aveiro 38024		
9,59		CARLOS GRAÇA	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	24-05-2009	1º Aveiro 38033		
9,87	- 0,9	FLÁVIO FERREIRA	94 INI	A. C. Bunheirense	31-05-2009	1º Póvoa de Varzim 41026		
9,94		FILIPE SANTOS	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	3º Aveiro 38033		
1 0,16	+ 1,7	DIOGO CASTRO	95 INI	Afís/Ovar Atletas Fim de Semana	14-06-2009	2º Aveiro 38037		
1 0,24	+ 1,1	MIGUEL COSTA	94 INI	Hóquei Clube da Mealhada	18-04-2009	1º Aveiro 38024		Q
1 0,27	+ 1,1	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	29-07-2009	2º Aveiro 38041		
1 0,29	+ 0,3	ANTÓNIO PEDRO SILV	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	22-03-2009	1º Aveiro 38020		
1 0,29	+ 0,2	FILIPE OLIVEIRA	94 INI	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	18-04-2009	5º Aveiro 38024		
1 0,34	+ 0,8	MARCO ALMEIDA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	14-06-2009	3º Aveiro 38037		
1 0,40	+ 1,7	TIAGO SOUSA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-06-2009	3º Aveiro 38037		
1 0,41	+ 1,1	FÁBIO TEIXEIRA	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	29-07-2009	3º Aveiro 38041		
1 0,43	+ 1,2	JOSÉ PINHO	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	29-07-2009	1º Aveiro 38041		
1 0,57	+ 0,8	TIAGO NEVES	95 INI	Grupo Desportivo da Gafanha	14-06-2009	4º Aveiro 38037		
1 0,63	- 1,8	TIAGO LADEIRA	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	25-04-2009	6º Guarda 63012		
1 0,68	+ 1,2	MÁRIO CAÇOIL	95 INI	Grupo Desportivo da Gafanha	29-07-2009	2º Aveiro 38041		
1 0,72	+ 1,1	PEDRO CATARINO	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	29-07-2009	4º Aveiro 38041		
1 0,80	- 1,7	HENRIQUE OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	22-03-2009	3º Aveiro 38020		
1 0,85	+ 1,5	JOÃO VALENTE	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	18-04-2009	4º Aveiro 38024		
1 0,91		RAFAEL OLIVEIRA	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	28-03-2009	4º Braga 47026		
1 0,94		TIAGO FERREIRA	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	24-05-2009	5º Aveiro 38033		
1 1,00	+ 1,6	PEDRO OLIVEIRA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	18-04-2009	4º Aveiro 38024		
1 1,11		MICHAEL SEIXEIRO	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	6º Aveiro 38033		
1 1,15	- 1,7	JORGE PATA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	22-03-2009	4º Aveiro 38020		
1 1,19	- 1,5	RUBEN REIS	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-06-2009	4º Palhaça 38035		
1 1,20	+ 0,8	MIGUEL MESQUITA	94 INI	União Desportiva Valmaior	14-06-2009	5º Aveiro 38037		
1 1,22	+ 1,6	FERNANDO ANDRADE	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-04-2009	5º Aveiro 38024		
1 1,29	+ 0,3	RAFAEL ALMEIDA	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	22-03-2009	3º Aveiro 38020		
1 1,36	- 1,7	NUNO LIMA	94 INI	Sport Clube Beira Mar	22-03-2009	5º Aveiro 38020		
1 1,39	- 2,2	DIOGO RODRIGUES	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-06-2009	1º Palhaça 38035		
1 1,51	+ 0,3	MIGUEL LOPES	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	22-03-2009	4º Aveiro 38020		
1 1,53	+ 1,5	JOÃO TEIXEIRA	95 INI	Assoc. Desportiva Sanjoanense	18-04-2009	5º Aveiro 38024		
1 1,57	+ 1,5	RUBEN COSTA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	18-04-2009	7º Aveiro 38024		
1 1,63	+ 1,2	DIOGO SANTOS	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	29-07-2009	4º Aveiro 38041		
1 1,66	+ 1,1	RUI ALVES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	18-04-2009	6º Aveiro 38024		
1 1,78	+ 0,3	RUI FILIPE GUEDES	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	22-03-2009	5º Aveiro 38020		
1 1,78	+ 1,1	TIAGO ROSA	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	29-07-2009	5º Aveiro 38041		
1 1,84	+ 1,2	RUI BANCA	95 INI	Grupo Desportivo da Gafanha	29-07-2009	5º Aveiro 38041		TM
1 1,84	+ 1,2	MANUEL MELO	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	29-07-2009	6º Aveiro 38041		TM
1 1,96	+ 1,2	DANIEL FERNANDES	94 INI	Clube Futebol União de Lamas	29-07-2009	7º Aveiro 38041		
1 2,06	+ 1,1	RICARDO MARQUES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	18-04-2009	7º Aveiro 38024		
1 2,14	+ 0,8	FÁBIO ALMEIDA	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	14-06-2009	6º Aveiro 38037		
1 2,17	- 1,7	PAULO CRUZ	94 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	22-03-2009	6º Aveiro 38020		
1 2,57	+ 1,1	LÁZARO FERREIRA	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	15-07-2009	7º Maia 41036		
1 3,02	- 2,2	DANIEL ALMEIDA	96 INF	A D E C Macieira de Sarnes	10-06-2009	5º Palhaça 38035		
1 3,11	+ 1,6	MARSO RIBEIRO	97 INF	Clube Futebol União de Lamas	15-07-2009	7º Maia 41036		
1 3,73	+ 1,6	RICARDO COSTA	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	18-04-2009	8º Aveiro 38024		
9 9 9 9,99	+ 1,7	RUI SILVA	94 INI	A D E C Macieira de Sarnes	14-06-2009	9999º Aveiro 38037		DN:





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

## 100 Metros planos

Top

1 3,53

1 2,14

- 1,0

MIGUEL SILVA

94 INI

Grupo Desportivo Lourocoop

27-06-2009

8º

Luso 03031





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

**Masculinos****150 Metros**

Top

**2 6,62**

<b>1 8,94</b>	+ 0,8	<b>ANDRÉ SANTOS</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	15-07-2009	2º	Maia 41036
<b>1 9,23</b>	+ 0,9	<b>BRUNO FERREIRA</b>	96 INF	A. C. Bunheirense	08-07-2008	2º	Viseu 35039
<b>2 0,24</b>	+ 0,2	<b>RUBEN REIS</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	15-07-2009	5º	Maia 41036
<b>2 0,65</b>		<b>IGOR VALENTE</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	28-12-2008	1º	Espinho 38005
<b>2 0,77</b>	+ 1,1	<b>MIGUEL LOPES</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	15-07-2009	5º	Maia 41036
<b>2 1,84</b>	- 0,9	<b>RUI BENTO</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	22-03-2009	1º	Aveiro 38020
<b>2 2,30</b>		<b>PAULO NETO</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	28-12-2008	2º	Espinho 38005
<b>2 2,39</b>	- 0,9	<b>BRUNO ALVES</b>	96 INF	Centro Recreativo Estarreja	22-03-2009	2º	Aveiro 38020
<b>2 2,63</b>	+ 0,3	<b>DANIEL FERNANDES</b>	94 INI	Clube Futebol União de Lamas	15-07-2009	5º	Maia 41036
<b>2 3,04</b>	+ 2,0	<b>FÁBIO ALMEIDA</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	15-07-2009	6º	Maia 41036
<b>2 3,36</b>	+ 0,9	<b>LÁZARO FERREIRA</b>	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	08-07-2008	6º	Viseu 35039
<b>2 3,57</b>	- 0,9	<b>GIL MONTE</b>	96 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	22-03-2009	3º	Aveiro 38020
<b>2 4,55</b>		<b>RUI SANTOS</b>	96 INF	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	4º	Espinho 38005
<b>2 4,68</b>	+ 0,8	<b>MARSO RIBEIRO</b>	97 INF	Clube Futebol União de Lamas	08-07-2008	5º	Viseu 35039
<b>2 4,93</b>	- 0,9	<b>HUMBERTO SILVA</b>	96 INF	Futebol Clube Cidade Lourosa	22-03-2009	4º	Aveiro 38020
<b>2 5,58</b>	- 0,9	<b>XAVIER SILVA</b>	96 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	22-03-2009	5º	Aveiro 38020
<b>2 5,74</b>		<b>FÁBIO CASTRO</b>	97 INF	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	28-12-2008	5º	Espinho 38005
<b>2 6,38</b>		<b>MIGUEL TEIXEIRA</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	28-12-2008	6º	Espinho 38005
<b>2 6,62</b>	- 0,9	<b>BRUNO BASTOS</b>	97 INF	Futebol Clube Cidade Lourosa	22-03-2009	8º	Aveiro 38020



### Masculinos

				<b>200 Metros</b>		Top	<b>2 9,58</b>
<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 5,16</b>	+ 0,6	<b>FLÁVIO FERREIRA</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	03-05-2009	4º	Aveiro 38027
<b>2 6,13</b>	+ 0,6	<b>MARCO ALMEIDA</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	03-05-2009	4º	Aveiro 38027
<b>2 6,40</b>	+ 0,6	<b>JOÃO VALENTE</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	03-05-2009	5º	Aveiro 38027
<b>2 7,02</b>	+ 0,6	<b>PEDRO LOPES</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	03-05-2009	6º	Aveiro 38027
<b>2 8,47</b>	+ 0,6	<b>DIOGO SANTOS</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-05-2009	5º	Aveiro 38027
<b>2 8,68</b>	+ 0,6	<b>PEDRO OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	03-05-2009	7º	Aveiro 38027
<b>2 9,58</b>	+ 0,6	<b>GIL TEIXEIRA</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	03-05-2009	6º	Aveiro 38027





## Masculinos

## 250 Metros Planos

Top 9 9 9 9,99

3 0,73	MIGUEL ANT. SILVA	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	13-06-2009	1º Aveiro 38037
3 0,96	CARLOS GRAÇA	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	13-06-2009	2º Aveiro 38037
3 1,63	FILIFE SANTOS	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	08-07-2008	2º Viseu 35039
3 2,27	FLÁVIO FERREIRA	94 INI	A. C. Bunheirense	13-02-2009	3º Espinho 38011
3 2,94	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	08-07-2008	2º Viseu 35039
3 3,06	DIOGO CASTRO	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	13-02-2009	1º Espinho 38011
3 3,38	TIAGO LADEIRA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	08-07-2008	4º Viseu 35039
3 3,48	MARCO ALMEIDA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	13-06-2009	4º Aveiro 38037
3 4,12	TIAGO NEVES	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	13-06-2009	5º Aveiro 38037
3 4,24	TIAGO SILVA	94 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-02-2009	4º Espinho 38011
3 5,20	ANTÓNIO PEDRO SILV	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	13-02-2009	1º Espinho 38011
3 5,25	FILIFE OLIVEIRA	94 INI	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	28-12-2008	6º Espinho 38005
3 5,81	PEDRO OLIVEIRA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	13-06-2009	2º Aveiro 38037
3 5,94	RUI FILIFE GUEDES	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	13-06-2009	6º Aveiro 38037
3 5,97	PEDRO CATARINO	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	13-02-2009	4º Espinho 38011
3 5,98	FERNANDO ANDRADE	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-06-2009	7º Aveiro 38037
3 6,35	NUNO SEQUEIRA	94 INI	Escola Secundária Serafim Leite	28-12-2008	3º Espinho 38005
3 6,40	RUI ALVES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-06-2009	8º Aveiro 38037
3 6,43	PEDRO LOPES	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	28-12-2008	1º Espinho 38005
3 6,44	PEDRO LEAL	94 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	13-02-2009	5º Espinho 38011
3 6,61	FILIFE BOLA	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	28-12-2008	4º Espinho 38005
3 6,98	CRISTIANO NEVES	94 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	13-06-2009	3º Aveiro 38037
3 7,50	RUBEN COSTA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-02-2009	2º Espinho 38011
3 7,89	DIOGO SANTOS	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	28-12-2008	5º Espinho 38005
3 8,36	GIL TEIXEIRA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	13-06-2009	4º Aveiro 38037
3 8,41	MIGUEL LOPES	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	13-02-2009	3º Espinho 38011
3 8,61	RICARDO MARQUES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-02-2009	3º Espinho 38011
3 8,77	FILIFE LEITE	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	28-12-2008	2º Espinho 38005
3 9,03	PAULO CRUZ	94 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	13-02-2009	4º Espinho 38011
3 9,61	MANUEL MELO	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	28-12-2008	4º Espinho 38005
3 9,76	PAULO BASTOS	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-06-2009	5º Aveiro 38037
4 0,44	DANIEL FERNANDES	94 INI	Clube Futebol União de Lamas	13-06-2009	6º Aveiro 38037
4 0,55	DIOGO AMARO	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	13-02-2009	4º Espinho 38011
4 0,74	TIAGO ROSA	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	28-12-2008	4º Espinho 38005
4 0,88	JOSÉ PINHO	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	28-12-2008	5º Espinho 38005
4 1,22	FÁBIO ALMEIDA	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	13-02-2009	5º Espinho 38011
4 1,39	RUI SILVA	94 INI	A D E C Macieira de Sarnes	13-06-2009	7º Aveiro 38037
4 4,16	FÁBIO CASTRO	97 INF	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-02-2009	5º Espinho 38011
9 9 9 9,99	RUBEN LEITE	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	999º Espinho 38005





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

#### 300 Metros Planos

Top

4 5,53

3 8,5	<b>FILIFE SANTOS</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-06-2009	3º Luso 30034
4 0,64	<b>TIAGO LADEIRA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-05-2009	4º Aveiro 38027
4 1,06	<b>MARCO ALMEIDA</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	02-05-2009	2º Aveiro 38027
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 5,53	<b>PEDRO OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	02-05-2009	4º Aveiro 38027





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

## Masculinos

## 800 Metros

Top 9 9 9 9,99

2 0 6,25	TIAGO SILVA	94 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	24-05-2009	1º Aveiro 38033
2 0 6,62	PAULO FERREIRA	94 INI	Clube Atletismo Ovar	14-06-2009	1º Aveiro 38037
2 1 1,96	BRUNO VIEIRA	95 INI	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	14-06-2009	3º Aveiro 38037
2 1 4,56	SAMUEL PEREIRA	95 INI	União Desportiva Valmaior	14-06-2009	4º Aveiro 38037
2 1 5,24	MIGUEL ANT. SILVA	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2009	2º Espinho 38006
2 1 5,75	RUBEN COSTA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	14-06-2009	5º Aveiro 38037
2 1 8,84	RUBEN REIS	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	24-05-2009	2º Aveiro 38033
2 1 9,67	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	24-05-2009	3º Aveiro 38033
2 1 9,75	GIL TEIXEIRA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	01-02-2009	2º Espinho 38009
2 1 9,98	BRUNO NOLASCO	94 INI	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	14-03-2009	3º Aveiro 38018
2 2 0,59	CRISTIANO NEVES	94 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-05-2009	4º Aveiro 38033
2 2 1,58	MIGUEL LOPES	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	14-06-2009	1º Aveiro 38037
2 2 2,21	DZMITRY ZHLTSOU	94 INI	União Desportiva Valmaior	14-06-2009	6º Aveiro 38037
2 2 3,01	ANDRÉ FERREIRA	95 INI	União Desportiva Valmaior	03-05-2009	4º Aveiro 38027
2 2 3,22	RUI FILIPE GUEDES	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	14-06-2009	8º Aveiro 38037
2 2 4,17	JOÃO CORREIA	95 INI	União Desportiva Valmaior	14-06-2009	2º Aveiro 38037
2 2 4,70	PEDRO LOPES	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	03-01-2009	7º Espinho 38006
2 2 4,71	TIAGO LADEIRA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	5º Aveiro 38033
2 2 4,86	FILIPE BOLA	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	03-01-2009	8º Espinho 38006
2 2 6,61	JORGE MATOS	94 INI	A. C. Bunheirense	03-05-2009	6º Aveiro 38027
2 2 7,83	PAULO CRUZ	94 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	24-05-2009	7º Aveiro 38033
2 2 8,43	PEDRO OLIVEIRA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	14-06-2009	3º Aveiro 38037
2 3 0,56	DIOGO CASTRO	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	01-02-2009	5º Espinho 38009
2 3 2,40	PEDRO LEAL	94 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	14-06-2009	4º Aveiro 38037
2 3 3,61	RUI ALVES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	03-01-2009	10º Espinho 38006
2 3 3,67	TIAGO NEVES	95 INI	Grupo Desportivo da Gafanha	14-06-2009	5º Aveiro 38037
2 3 3,89	PAULO GUIMARÃES	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-05-2009	9º Aveiro 38027
2 3 4,77	MIGUEL SILVA	95 INI	A. C. Bunheirense	14-06-2009	6º Aveiro 38037
2 3 4,80	FERNANDO ANDRADE	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	8º Aveiro 38033
2 3 5,94	RICARDO MARQUES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	03-01-2009	12º Espinho 38006
2 3 7,66	BRUNO ALMEIDA	95 INI	União Desportiva Valmaior	14-06-2009	7º Aveiro 38037
2 4 0,50	FILIPE LEITE	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	14-06-2009	8º Aveiro 38037
2 4 2,90	PAULO GUIMARAES	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	9º Aveiro 38033
2 4 2,97	MANUEL MELO	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2009	13º Espinho 38006
2 4 4,31	RICARDO COSTA	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-05-2009	10º Aveiro 38027
2 4 6,08	DIOGO AMARO	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	01-02-2009	10º Espinho 38009
2 4 6,95	DIOGO SANTOS	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2009	14º Espinho 38006
2 4 7,50	DANIEL FERNANDES	94 INI	Clube Futebol União de Lamas	24-05-2009	11º Aveiro 38033
2 5 1,31	TIAGO ROSA	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	03-01-2009	16º Espinho 38006
2 5 2,53	FÁBIO ALMEIDA	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	03-01-2009	17º Espinho 38006
9 9 9 9,99	RUI BRITO	95 INI	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	21-06-2009	3999º Aveiro 38039

DN:





## Masculinos

## 1.000 Metros

Top 9 9 9,99

2 4 4,98	TIAGO SILVA	94 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	19-04-2009	1º Aveiro 38024
2 5 2,58	BRUNO VIEIRA	95 INI	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	11-04-2009	2º Luso 38023
2 5 3,36	PAULO FERREIRA	94 INI	Clube Atletismo Ovar	27-12-2008	1º Espinho 38005
2 5 3,95	CRISTIANO NEVES	94 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	11-04-2009	3º Luso 38023
2 5 5,73	RUBEN COSTA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	11-04-2009	4º Luso 38023
2 5 7,63	IGOR VALENTE	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-05-2009	1º Aveiro 38033
2 5 9,18	GIL TEIXEIRA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	19-04-2009	3º Aveiro 38024
2 5 9,28	TIAGO LADEIRA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	1º Luso 38022
2 5 9,59	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	2º Luso 38022
3 0 0,95	RUBEN REIS	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	19-04-2009	4º Aveiro 38024
3 0 1,72	PAULO RIBEIRO	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	27-12-2008	2º Espinho 38005
3 0 2,87	JOSÉ CRUZ	96 INF	A. C. Bunheirense	11-04-2009	2º Luso 38023
3 0 3,59	TIAGO NEVES	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	19-04-2009	6º Aveiro 38024
3 0 5,21	PEDRO LOPES	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	11-04-2009	8º Luso 38023
3 0 5,95	SAMUEL PEREIRA	95 INI	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	9º Luso 38023
3 0 9,17	ANDRÉ FERREIRA	95 INI	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	11º Luso 38023
3 0 9,60	PEDRO OLIVEIRA	96 INF	Centro Recreativo Estarreja	22-03-2009	3º Aveiro 38020
3 1 0,90	RUI ALVES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	19-04-2009	8º Aveiro 38024
3 1 1,45	RUI FILIPE GUEDES	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	14-03-2009	5º Aveiro 38018
3 1 2,77	NUNO SEQUEIRA	94 INI	Escola Secundária Serafim Leite	19-04-2009	9º Aveiro 38024
3 1 3,43	FILIPE BOLA	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	27-12-2008	4º Espinho 38005
3 1 3,51	MIGUEL NEVES	96 INF	Centro Recreativo Estarreja	22-03-2009	4º Aveiro 38020
3 1 3,94	JOÃO ALMEIDA	96 INF	A D E C Macieira de Sarnes	14-06-2009	4º Aveiro 38036
3 1 4,65	JOAQUIM RODRIGUES	96 INF	A. C. Bunheirense	14-06-2009	5º Aveiro 38036
3 1 4,84	PAULO CRUZ	94 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	14-03-2009	6º Aveiro 38018
3 1 5,03	RUBEN LEITE	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	19-04-2009	11º Aveiro 38024
3 1 5,41	RICARDO MARQUES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	11-04-2009	13º Luso 38023
3 1 5,80	ANDRÉ VALENTE	95 INI	Assoc. Desportiva Sanjoanense	27-12-2008	6º Espinho 38005
3 1 5,92	JOÃO TEIXEIRA	95 INI	Assoc. Desportiva Sanjoanense	11-04-2009	14º Luso 38023
3 1 6,50	DZMITRY ZHLTSOU	94 INI	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	15º Luso 38023
3 1 6,80	MIGUEL LOPES	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	14-03-2009	8º Aveiro 38018
3 1 8,25	JOÃO CORREIA	95 INI	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	17º Luso 38023
3 1 9,06	FILIPE SANTOS	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	3º Luso 38022
3 1 9,28	PEDRO OLIVEIRA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	11-04-2009	18º Luso 38023
3 2 0,33	JOSÉ PINHO	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-04-2009	4º Luso 38022
3 2 1,05	RICARDO COSTA	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	19-04-2009	13º Aveiro 38024
3 2 1,49	LEANDRO PEREIRA	97 INF	Centro Atlético Póvoa Pacense	14-06-2009	6º Aveiro 38036
3 2 2,12	FERNANDO ANDRADE	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-04-2009	19º Luso 38023
3 2 2,49	CARLOS GRAÇA	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	5º Luso 38022
3 2 3,01	SÉRGIO NOLASCO	96 INF	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	22-03-2009	6º Aveiro 38020
3 2 4,41	DANIEL FIGUEIREDO	95 INI	A D E C Macieira de Sarnes	11-04-2009	20º Luso 38023
3 2 4,70	MANUEL MELO	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-04-2009	6º Luso 38022
3 2 4,73	DIOGO SANTOS	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	11-04-2009	21º Luso 38023
3 2 5,87	PAULO NETO	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-04-2009	2º Luso 38022
3 2 6,40	MARCELO VIEIRA	96 INF	A. C. Bunheirense	05-04-2009	3º Luso 38022
3 2 8,36	PAULO GUIMARÃES	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	22º Luso 38023
3 2 9,21	TIAGO FERREIRA	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	05-04-2009	9º Luso 38022
3 3 0,00	JOÃO MIGUEL GODINH	96 INF	Centro Atlético Póvoa Pacense	14-06-2009	7º Aveiro 38036
3 3 0,13	MARCELO SOUSA	98 BEN-B	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	08-07-2008	8º Viseu 35039
3 3 1,84	MIGUEL MESQUITA	94 INI	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	23º Luso 38023
3 3 3,46	TIAGO VIEGAS	97 INF	União Desportiva Valmaior	14-06-2009	8º Aveiro 38036
3 3 3,77	DANIEL ALMEIDA	96 INF	A D E C Macieira de Sarnes	14-06-2009	9º Aveiro 38036
3 3 3,79	DIOGO PEREIRA	96 INF	A. C. Bunheirense	11-04-2009	9º Luso 38023





### Masculinos

#### 1.500 Metros

Top 5 4 2,42

4 2 7,88	<b>PAULO FERREIRA</b>	94 INI	Clube Atletismo Ovar	02-05-2009	5º Aveiro 38027
4 3 0,93	<b>TIAGO SILVA</b>	94 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-05-2009	6º Aveiro 38027
4 3 7,92	<b>RUBEN COSTA</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-06-2009	3º Aveiro 38037
4 4 1,87	<b>BRUNO VIEIRA</b>	95 INI	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	13-06-2009	4º Aveiro 38037
4 4 6,80	<b>RUBEN REIS</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-05-2009	10º Aveiro 38027
4 5 4,17	<b>MIGUEL LOPES</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	13-06-2009	6º Aveiro 38037
4 5 8,37	<b>GIL TEIXEIRA</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	02-05-2009	11º Aveiro 38027
5 0 0,62	<b>PEDRO LOPES</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	13-06-2009	7º Aveiro 38037
5 0 7,49	<b>JORGE MATOS</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	02-05-2009	13º Aveiro 38027
5 1 4,43	<b>ANTÓNIO OLIVEIRA</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	13-06-2009	8º Aveiro 38037
5 1 6,92	<b>RICARDO MARQUES</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-06-2009	9º Aveiro 38037
5 4 2,42	<b>MIGUEL SILVA</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	13-06-2009	10º Aveiro 38037





**Masculinos**

**60 M Barr.Ini.Mas-84**

Top 9 9 9 9,99

9,13	<b>FLÁVIO FERREIRA</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	24-01-2009	1º Pombal 24009
9,22	<b>ANDRÉ SANTOS</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	01-02-2009	2º Espinho 38009
9,26	<b>FILIPÉ OLIVEIRA</b>	94 INI	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	01-02-2009	3º Espinho 38009
10,65	<b>TIAGO LADEIRA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2008	3º Espinho 38003
10,80	<b>MARCO ALMEIDA</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	01-02-2009	4º Espinho 38009
10,84	<b>CARLOS GRAÇA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	24-01-2009	5º Pombal 24009
11,18	<b>TIAGO FERREIRA</b>	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2008	2º Espinho 38003
11,29	<b>CRISTIANO NEVES</b>	94 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	01-02-2009	5º Espinho 38009
11,35	<b>DIOGO SANTOS</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	01-02-2009	6º Espinho 38009
11,36	<b>NUNO SEQUEIRA</b>	94 INI	Escola Secundária Serafim Leite	27-12-2008	4º Espinho 38003
11,83	<b>JOSÉ PINHO</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2008	4º Espinho 38003
11,95	<b>ELÍSIO PINHEIRO</b>	94 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	5º Espinho 38003
12,27	<b>MANUEL MELO</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2008	1º Espinho 38003
12,53	<b>RUBEN LEITE</b>	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	2º Espinho 38003
13,20	<b>TIAGO ROSA</b>	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	4º Espinho 38003
13,30	<b>FÁBIO ALMEIDA</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	27-12-2008	5º Espinho 38003





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

#### 100 M Barreiras-0.84

Top 9 9 9 9,99

1 4,75	+ 1,5	<b>FLÁVIO FERREIRA</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	19-04-2009	1º Aveiro 38024	
1 4,76	+ 1,5	<b>FILIPE OLIVEIRA</b>	94 INI	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	19-04-2009	2º Aveiro 38024	
1 5,95	+ 1,5	<b>ANDRÉ SANTOS</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	19-04-2009	3º Aveiro 38024	
1 6,50	+ 1,5	<b>HENRIQUE OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	4º Aveiro 38024	
1 6,99	0,0	<b>CARLOS GRAÇA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	2º Luso 38022	
1 7,60	0,0	<b>TIAGO LADEIRA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	3º Luso 38022	
1 7,71	0,0	<b>FILIPE SANTOS</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	4º Luso 38022	
1 8,11	0,0	<b>TIAGO FERREIRA</b>	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	05-04-2009	1º Luso 38022	
1 8,27	+ 1,5	<b>DIOGO SANTOS</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	19-04-2009	5º Aveiro 38024	
1 8,66	+ 0,9	<b>FERNANDO ANDRADE</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	3º Aveiro 38024	Q
1 8,81	+ 0,9	<b>JOSÉ PINHO</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	19-04-2009	4º Aveiro 38024	q
1 9,83	0,0	<b>MANUEL MELO</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-04-2009	2º Luso 38022	
2 1,09	+ 0,8	<b>RAFAEL OLIVEIRA</b>	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	19-04-2009	4º Aveiro 38024	q
2 2,92	0,0	<b>RUBEN LEITE</b>	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	05-04-2009	4º Luso 38022	
2 5,03	0,0	<b>FÁBIO ALMEIDA</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	5º Luso 38022	





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

#### 110 M Barreiras-0.91

Top

1 6,90

1 6,9

+0,4 **FILIPE OLIVEIRA**

94 INI

Esc. Básica 2,3 C. Escariz

10-06-2009

2º Luso 30034





**Masculinos**

**250 M Barreiras-0,76**

Top

**4 2,72**

<b>3 4,25</b>	<b>FLÁVIO FERREIRA</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	01-05-2009	1º Leiria 38026
<b>3 5,04</b>	<b>TIAGO LADEIRA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	22-03-2009	1º Aveiro 38020
<b>3 5,35</b>	<b>ANDRÉ SANTOS</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	14-06-2009	1º Aveiro 38037
<b>3 5,82</b>	<b>FILIFE OLIVEIRA</b>	94 INI	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	14-06-2009	2º Aveiro 38037
<b>3 6,72</b>	<b>CARLOS GRAÇA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	26-04-2009	2º Luso 38025
<b>3 7,46</b>	<b>HENRIQUE OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-04-2009	3º Luso 38025
<b>3 8,83</b>	<b>TIAGO FERREIRA</b>	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	01-05-2009	5º Leiria 38026
<b>3 9,09</b>	<b>FERNANDO ANDRADE</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-04-2009	4º Luso 38025
<b>4 0,54</b>	<b>RAFAEL OLIVEIRA</b>	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	01-05-2009	4º Leiria 38026
<b>4 1,34</b>	<b>DIOGO SANTOS</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	14-06-2009	4º Aveiro 38037
<b>4 2,70</b>	<b>MANUEL MELO</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	22-03-2009	5º Aveiro 38020
<b>4 2,72</b>	<b>PAULO CRUZ</b>	94 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	22-03-2009	6º Aveiro 38020





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

#### 300 M Barreiras-0,84

Top

4 9,57

4 3,55	<b>ANDRÉ SANTOS</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	03-05-2009	1º Aveiro 38027
4 3,80	<b>TIAGO LADEIRA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-05-2009	2º Aveiro 38027
4 9,57	<b>FERNANDO ANDRADE</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-05-2009	7º Aveiro 38027





**Masculinos**

**1.500 Met Obstáculos**

Top 9 9 9,99

4 5 7,03	<b>RUBEN REIS</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	14-06-2009	1º Aveiro 38037
4 5 8,76	<b>CRISTIANO NEVES</b>	94 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	14-06-2009	2º Aveiro 38037
5 0 4,64	<b>TIAGO LADEIRA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-04-2009	3º Aveiro 38024
5 1 4,25	<b>GIL TEIXEIRA</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	18-04-2009	4º Aveiro 38024
5 1 5,87	<b>PEDRO LOPES</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	14-06-2009	3º Aveiro 38037
5 2 0,20	<b>PAULO CRUZ</b>	94 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	14-06-2009	4º Aveiro 38037
5 2 2,46	<b>RUI ALVES</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	14-06-2009	5º Aveiro 38037
5 2 5,66	<b>RICARDO COSTA</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	14-06-2009	6º Aveiro 38037
5 3 2,45	<b>RICARDO MARQUES</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	14-06-2009	7º Aveiro 38037
5 3 2,81	<b>RUBEN LEITE</b>	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	18-04-2009	6º Aveiro 38024
5 3 5,96	<b>PAULO GUIMARÃES</b>	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	18-04-2009	7º Aveiro 38024



**Masculinos****Salto em Altura**

Top

**0,97**

1,73	<b>NUNO CUNHA</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	14-06-2009	1º Aveiro 38037
1,67	<b>MIGUEL COSTA</b>	94 INI	Hóquei Clube da Mealhada	14-06-2009	2º Aveiro 38037
1,58	<b>PEDRO CATARINO</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-06-2009	2º Palhaça 38035
1,56	<b>FILIPE SANTOS</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	1º Luso 38022
1,55	<b>BRUNO MAIA</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	03-05-2009	1º Aveiro 38027
1,52	<b>MIGUEL ANT. SILVA</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	01-02-2009	3º Espinho 38009
1,52	<b>CARLOS GRAÇA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	3º Luso 38022
1,52	<b>TIAGO LADEIRA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	2º Luso 38022
1,52	<b>FLÁVIO FERREIRA</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	10-06-2009	3º Palhaça 38035
1,50	<b>BRUNO MAIA</b>	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	28-02-2009	2º Murtoza 38015
1,50	<b>HENRIQUE OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-03-2009	6º Aveiro 38018
1,48	<b>ANDRÉ SANTOS</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	4º Luso 38022
1,48	<b>PAULO NETO</b>	97 INF	Ass. Atletismo Aveiro	01-05-2009	2º Leiria 38026
1,47	<b>PEDRO ALVES</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	14-03-2009	8º Aveiro 38018
1,44	<b>TIAGO FERREIRA</b>	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	28-02-2009	6º Murtoza 38015
1,43	<b>VITOR PONTES</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	14-06-2009	6º Aveiro 38037
1,40	<b>JOSÉ PINHO</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	01-02-2009	6º Espinho 38009
1,40	<b>NUNO LIMA</b>	94 INI	Sport Clube Beira Mar	18-04-2009	7º Aveiro 38024
1,40	<b>PAULO GUIMARÃES</b>	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	14-06-2009	7º Aveiro 38037
1,36	<b>IGOR VALENTE</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	28-02-2009	2º Murtoza 38015
1,36	<b>MANUEL MELO</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-04-2009	6º Luso 38022
1,35	<b>TIAGO ROSA</b>	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	01-02-2009	7º Espinho 38009
1,35	<b>MÁRIO CAÇOILLO</b>	95 INI	Grupo Desportivo da Gafanha	14-06-2009	8º Aveiro 38037
1,34	<b>RUI BRITO</b>	95 INI	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	28-02-2009	10º Murtoza 38015
1,34	<b>RUBEN RIBEIRO</b>	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	14-03-2009	16º Aveiro 38018
1,33	<b>CÉSAR OLIVEIRA</b>	96 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	28-02-2009	3º Murtoza 38015
1,30	<b>FÁBIO TEIXEIRA</b>	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	28-02-2009	11º Murtoza 38015
1,29	<b>LEANDRO GONÇALVE</b>	96 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	24-05-2009	2º Aveiro 38033
1,28	<b>DIOGO SANTOS</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-04-2009	8º Luso 38022
1,25	<b>MIGUEL MELO</b>	94 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	23-11-2008	17º Alcanena 20101
1,24	<b>JOSÉ RAMOS</b>	96 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	28-02-2009	4º Murtoza 38015
1,24	<b>RUBEN LEITE</b>	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	05-04-2009	9º Luso 38022
1,22	<b>MANUEL NETO</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	16-11-2008	19º Óbidos 24001
1,20	<b>JOÃO ANJOS</b>	96 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	3º Aveiro 38033
1,20	<b>PEDRO PEREIRA</b>	99 BEN-B	Futebol Clube Cidade Lourosa	10-06-2009	1º Palhaça 38035
1,18	<b>NUNO OLIVEIRA</b>	96 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	28-02-2009	5º Murtoza 38015
1,15	<b>DANIEL PINHO</b>	97 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	4º Aveiro 38033
1,12	<b>FÁBIO ALMEIDA</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	10º Luso 38022
1,10	<b>ANDRÉ DIAS</b>	97 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	22-03-2009	2º Aveiro 38020
1,10	<b>CARLOS PINHO</b>	96 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	22-03-2009	3º Aveiro 38020
1,10	<b>GIL MONTE</b>	96 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	14-06-2009	3º Aveiro 38036
1,05	<b>DIOGO ANTUNES</b>	96 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-02-2009	7º Murtoza 38015
1,00	<b>DIOGO MOREIRA</b>	98 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	23-11-2008	5º Alcanena 20101
1,00	<b>SIMÃO SILVA</b>	99 BEN-B	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	28-02-2009	8º Murtoza 38015
1,00	<b>LUIS PEREIRA</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	22-03-2009	5º Aveiro 38020
0,97	<b>FILIPE FERREIRA</b>	00 BEN-A	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	16-11-2008	5º Óbidos 24001



Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

		<b>Salto Com Vara</b>		Top	<b>2,00</b>
<b>2,45</b>	<b>FILIPE SANTOS</b>	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	01-05-2009	1º Leiria 38026
<b>2,40</b>	<b>TIAGO SOUSA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	22-03-2009	1º Aveiro 38020
<b>2,40</b>	<b>TIAGO LADEIRA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-05-2009	4º Aveiro 38027
<b>2,25</b>	<b>HENRIQUE OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	01-05-2009	3º Leiria 38026
<b>2,00</b>	<b>JORGE PATA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	22-03-2009	5º Aveiro 38020





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

## Masculinos

## Salto em Comprimento

Top 2,25

5,68	- 1,6	<b>CARLOS GRAÇA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-06-2009	1º	Palhaça 38035
5,67	+ 2,0	<b>ANDRÉ SANTOS</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	19-04-2009	2º	Aveiro 38024
5,67	+ 1,6	<b>MIGUEL COSTA</b>	94 INI	Hóquei Clube da Mealhada	19-04-2009	1º	Aveiro 38024
5,48	+ 1,2	<b>TIAGO LADEIRA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	3º	Aveiro 38024
5,22		<b>DIOGO CASTRO</b>	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	27-12-2008	2º	Espinho 38003
5,21	+ 1,3	<b>MIGUEL ANT. SILVA</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	19-04-2009	5º	Aveiro 38024
5,12		<b>PEDRO CATARINO</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	24-05-2009	5º	Aveiro 38033
5,05		<b>FLÁVIO FERREIRA</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	24-01-2009	4º	Pombal 24009
5,02		<b>ANTÓNIO SILVA</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	27-12-2008	3º	Espinho 38003
4,90		<b>NUNO CUNHA</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	27-12-2008	4º	Espinho 38003
4,90	+ 1,8	<b>FILIPE SANTOS</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	6º	Aveiro 38024
4,86		<b>TIAGO FERREIRA</b>	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	24-05-2009	6º	Aveiro 38033
4,80		<b>MARCO ALMEIDA</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	27-12-2008	4º	Espinho 38003
4,80	+ 1,8	<b>HENRIQUE OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	8º	Aveiro 38024
4,77	+ 2,0	<b>NUNO SEQUEIRA</b>	94 INI	Escola Secundária Serafim Leite	19-04-2009	9º	Aveiro 38024
4,71	+ 2,0	<b>TIAGO SOUSA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	11º	Aveiro 38024
4,71	+ 2,0	<b>RUI FILIPE GUEDES</b>	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	13-06-2009	7º	Aveiro 38037
4,70		<b>FILIPE OLIVEIRA</b>	94 INI	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	27-12-2008	5º	Espinho 38003
4,68		<b>IGOR VALENTE</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-01-2009	1º	Pombal 24009
4,60	0,0	<b>JOSÉ PINHO</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-04-2009	5º	Luso 38022
4,55		<b>MICAEL SEIXEIRO</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	7º	Aveiro 38033
4,50		<b>CRISTIANO NEVES</b>	94 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2008	7º	Espinho 38003
4,49	- 1,0	<b>RUBEN REIS</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-06-2009	4º	Palhaça 38035
4,40		<b>MANUEL MELO</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-05-2009	9º	Aveiro 38033
4,37		<b>PAULO NETO</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2008	2º	Espinho 38003
4,34	+ 1,1	<b>DIOGO SANTOS</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	19-04-2009	16º	Aveiro 38024
4,26		<b>MIGUEL LOPES</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	24-05-2009	10º	Aveiro 38033
4,10		<b>TIAGO ROSA</b>	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	11º	Espinho 38003
4,07		<b>RUI SANTOS</b>	96 INF	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	3º	Espinho 38003
4,05		<b>PAULO CRUZ</b>	94 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	24-05-2009	12º	Aveiro 38033
4,04		<b>ELÍSIO PINHEIRO</b>	94 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	13º	Espinho 38003
4,02		<b>FILIPE LEITE</b>	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	27-12-2008	6º	Espinho 38003
4,01	+ 1,1	<b>FÁBIO ALMEIDA</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	19-04-2009	19º	Aveiro 38024
4,01	+ 1,7	<b>RAFAEL OLIVEIRA</b>	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	19-04-2009	18º	Aveiro 38024
3,97		<b>RUI ALVES</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	27-12-2008	14º	Espinho 38003
3,91	- 2,0	<b>RUBEN LEITE</b>	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	12º	Luso 38022
3,86		<b>DANIEL FERNANDES</b>	94 INI	Clube Futebol União de Lamas	24-05-2009	13º	Aveiro 38033
3,83		<b>RUI BENTO</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2008	4º	Espinho 38003
3,79		<b>RICARDO MARQUES</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	27-12-2008	15º	Espinho 38003
3,71	- 2,0	<b>RUI DUARTE</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-06-2009	5º	Palhaça 38035
3,70	+ 2,0	<b>JOÃO TEIXEIRA</b>	95 INI	Assoc. Desportiva Sanjoanense	19-04-2009	17º	Aveiro 38024
3,66	+ 0,9	<b>JOAQUIM RODRIGUES</b>	96 INF	A. C. Bunheirense	04-04-2009	4º	Luso 38022
3,65		<b>RICARDO NASCIMENT</b>	98 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	28-03-2009	1º	Estarreja 38021
3,63	+ 1,3	<b>PEDRO PEREIRA</b>	99 BEN-B	Futebol Clube Cidade Lourosa	22-03-2009	1º	Aveiro 38020
3,51	- 0,8	<b>DIOGO MOREIRA</b>	98 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	22-03-2009	2º	Aveiro 38020
3,48	+ 1,4	<b>LÁZARO FERREIRA</b>	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	04-04-2009	5º	Luso 38022
3,48	- 2,1	<b>MARSO RIBEIRO</b>	97 INF	Clube Futebol União de Lamas	10-06-2009	7º	Palhaça 38035
3,47	- 2,5	<b>DANIEL ALMEIDA</b>	96 INF	A D E C Macieira de Sarnes	10-06-2009	8º	Palhaça 38035
3,45		<b>RICARDO SILVA</b>	96 INF	Futebol Clube Cidade Lourosa	01-02-2009	3º	Espinho 38009
3,39		<b>FILIPE FERREIRA</b>	00 BEN-A	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	28-03-2009	1º	Estarreja 38021
3,39		<b>MIGUEL PEREIRA</b>	98 BEN-B	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	28-03-2009	2º	Estarreja 38021
3,38		<b>JOÃO CARVALHO</b>	97 INF	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	01-02-2009	3º	Espinho 38009
3,35		<b>JOSÉ MOTA</b>	98 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	28-03-2009	3º	Estarreja 38021





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

				<b>Triplo Salto</b>		Top	<b>9,76</b>
<b>10,89</b>	- 2,4	<b>MIGUEL COSTA</b>	94 INI	Hóquei Clube da Mealhada	14-06-2009	1º Aveiro 38037	
<b>10,70</b>	+ 1,7	<b>FILIPE SANTOS</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-05-2009	10º Aveiro 38027	
<b>10,70</b>	- 1,8	<b>TIAGO LADEIRA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-06-2009	2º Aveiro 38037	
<b>10,00</b>	- 0,2	<b>MANUEL MELO</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-05-2009	13º Aveiro 38027	
<b>9,76</b>	- 0,5	<b>HENRIQUE OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-05-2009	14º Aveiro 38027	





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

**Masculinos****Lançamento Peso-4Kg**

Top

5,43

12,29	TIAGO FERREIRA	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-08-2009	2º Leiria (CNL) 24101
11,99	FLÁVIO FERREIRA	94 INI	A. C. Bunheirense	18-04-2009	1º Aveiro 38024
11,59	JOSÉ PINHO	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	14-06-2009	2º Aveiro 38037
11,42	CARLOS GRAÇA	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	18-04-2009	2º Aveiro 38024
10,90	ELVIS MATIAS	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-08-2009	5º Leiria (CNL) 24101
10,12	TIAGO LADEIRA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	1º Luso 38022
9,30	RICARDO MARTINS	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	31-01-2009	2º Braga 47017
9,23	ANTÓNIO OLIVEIRA	94 INI	A. C. Bunheirense	14-06-2009	4º Aveiro 38037
9,16	FÁBIO TEIXEIRA	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	18-04-2009	5º Aveiro 38024
9,01	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	24-01-2009	5º Pombal 24009
8,82	MOISÉS BASTOS	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	14-06-2009	6º Aveiro 38037
8,69	RUBEN COSTA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	18-04-2009	6º Aveiro 38024
8,66	DIOGO SANTOS	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	01-02-2009	3º Espinho 38009
8,65	FILIPE SANTOS	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	6º Luso 38022
8,60	ANTÓNIO SILVA	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	27-12-2008	2º Espinho 38003
8,50	JOÃO VALENTE	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	18-04-2009	7º Aveiro 38024
8,35	MARCO ALMEIDA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	27-12-2008	6º Espinho 38003
8,25	DIOGO CASTRO	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	27-12-2008	3º Espinho 38003
8,08	TIAGO SOUSA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-04-2009	9º Aveiro 38024
7,99	PEDRO LEAL	94 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	14-06-2009	7º Aveiro 38037
7,76	LUIS PEREIRA	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	01-02-2009	4º Espinho 38009
7,74	FILIPE OLIVEIRA	94 INI	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	27-12-2008	8º Espinho 38003
7,74	FILIPE LEITE	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	14-06-2009	8º Aveiro 38037
7,62	BRUNO MAIA	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	18-04-2009	11º Aveiro 38024
7,44	LUÍS PEREIRA	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	14-02-2009	3º Braga 47020
7,36	PEDRO CATARINO	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	27-12-2008	4º Espinho 38003
7,36	MIGUEL LOPES	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	01-02-2009	6º Espinho 38009
7,27	RUI ALVES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	18-04-2009	13º Aveiro 38024
7,24	LUIS MIGUEL PEREIRA	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	14-03-2009	5º Aveiro 38018
7,17	RICARDO MARQUES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	18-04-2009	14º Aveiro 38024
7,16	NUNO CUNHA	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	27-12-2008	5º Espinho 38003
7,06	NUNO SEQUEIRA	94 INI	Escola Secundária Serafim Leite	27-12-2008	10º Espinho 38003
6,93	DIOGO RODRIGUES	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	18-04-2009	15º Aveiro 38024
6,93	RUI SILVA	94 INI	A D E C Macieira de Sarnes	14-06-2009	10º Aveiro 38037
6,86	RUBEN LEITE	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	05-04-2009	8º Luso 38022
6,85	ELÍSIO PINHEIRO	94 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	12º Espinho 38003
6,62	CRISTIANO NEVES	94 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2008	14º Espinho 38003
6,32	DIOGO AMARO	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	01-02-2009	7º Espinho 38009
5,64	FÁBIO ALMEIDA	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	10º Luso 38022
5,61	TIAGO ROSA	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	16º Espinho 38003
5,43	MANUEL MELO	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-04-2009	11º Luso 38022





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

#### Lançamento Peso-5Kg

Top

7,05

11,11	<b>FLÁVIO FERREIRA</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	03-05-2009	2º Aveiro 38027
11,10	<b>JOSÉ PINHO</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	29-07-2009	3º Aveiro 38041
9,74	<b>TIAGO FERREIRA</b>	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-05-2009	5º Aveiro 38027
7,05	<b>LUIS MIGUEL PEREIRA</b>	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	03-05-2009	9º Aveiro 38027





### Masculinos

				Disco 1 Kg		Top	1 6,08
38,39	<b>JOSÉ PINHO</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-06-2009	1º	Aveiro 38037	
38,18	<b>TIAGO FERREIRA</b>	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	01-08-2009	3º	Leiria (CNL) 24101	
33,23	<b>ELVIS MATIAS</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	04-07-2009	4º	Lovelhe / Vila Nova de Cerv	
25,15	<b>RUI SILVA</b>	94 INI	A D E C Macieira de Sarnes	13-06-2009	4º	Aveiro 38037	
22,98	<b>PEDRO CATARINO</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	21-03-2009	6º	Aveiro 38019	
21,96	<b>DIOGO SANTOS</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	13-06-2009	5º	Aveiro 38037	
20,20	<b>LEANDRO GONÇALVE</b>	96 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	21-03-2009	1º	Aveiro 38019	
19,83	<b>ANTÓNIO OLIVEIRA</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	13-06-2009	6º	Aveiro 38037	
17,50	<b>PAULO BASTOS</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-06-2009	7º	Aveiro 38037	
16,08	<b>MOISÉS BASTOS</b>	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	13-06-2009	8º	Aveiro 38037	





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

				Disco 1.5 Kg		Top	1 2,06	
29,45	<b>JOSÉ PINHO</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	10-06-2009	3º	Luso 30034		
12,46	<b>LUIS MIGUEL PEREIRA</b>	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	02-05-2009	8º	Aveiro 38027		
12,06	<b>MOISES BASTOS</b>	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	02-05-2009	2º	Aveiro 38027		X





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

#### Lançam.Martelo-4Kg

Top

1 6,11

32,69	<b>JOSÉ PINHO</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-06-2009	1º Aveiro 38037
20,00	<b>MOISÉS BASTOS</b>	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	13-06-2009	2º Aveiro 38037
16,11	<b>RUBEN LEITE</b>	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	13-06-2009	3º Aveiro 38037





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

#### Lançam.Martelo-5Kg

Top

1 5,99

25,40	<b>JOSÉ PINHO</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-05-2009	3º Aveiro 38027
16,06	<b>LUIS MIGUEL PEREIRA</b>	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	02-05-2009	7º Aveiro 38027
15,99	<b>MOISÉS BASTOS</b>	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	02-05-2009	1º Aveiro 38027





**Masculinos**

		<b>Dardo 600 Gr</b>		Top	8,73
38,68	<b>TIAGO SOUSA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-06-2009	1º Aveiro 38037
34,03	<b>PEDRO CATARINO</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	14-06-2009	2º Aveiro 38037
33,13	<b>FILIPE SANTOS</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	04-04-2009	1º Luso 38022
31,68	<b>FÁBIO TEIXEIRA</b>	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	14-06-2009	3º Aveiro 38037
30,63	<b>JOSÉ PINHO</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	24-05-2009	2º Aveiro 38033
30,55	<b>TIAGO LADEIRA</b>	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	25-04-2009	2º Guarda 63012
27,38	<b>CARLOS GRAÇA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	04-04-2009	4º Luso 38022
26,26	<b>DIOGO RODRIGUES</b>	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	14-06-2009	4º Aveiro 38037
24,62	<b>DIOGO SANTOS</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-05-2009	5º Aveiro 38033
24,60	<b>PAULO GUIMARAES</b>	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	6º Aveiro 38033
24,34	<b>TIAGO FERREIRA</b>	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	21-03-2009	5º Aveiro 38019
23,52	<b>ANDRÉ SANTOS</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	13-12-2008	2º Aveiro 38002
22,97	<b>JORGE PATA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-03-2009	6º Aveiro 38019
22,73	<b>RUBEN LEITE</b>	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	13-12-2008	5º Aveiro 38002
22,05	<b>FLÁVIO FERREIRA</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	04-04-2009	6º Luso 38022
21,79	<b>PAULO LEMOS</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	13-12-2008	6º Aveiro 38002
20,52	<b>FÁBIO ALMEIDA</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	14-06-2009	6º Aveiro 38037
14,35	<b>ELVIS MATIAS</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	29-11-2008	2º Coimbra 30004
11,53	<b>MANUEL MELO</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	12º Luso 38022
9,30	<b>RUI ALVES</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	14-06-2009	8º Aveiro 38037
8,73	<b>DIOGO AMARO</b>	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	14-06-2009	9º Aveiro 38037





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

#### Dardo 700 Gr

Top

1 5,44

30,16	<b>TIAGO SOUSA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-05-2009	10º	Aveiro 38027
29,16	<b>PEDRO CATARINO</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	03-05-2009	11º	Aveiro 38027
25,62	<b>PAULO GUIMARÃES</b>	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-05-2009	12º	Aveiro 38027
17,68	<b>FÁBIO ALMEIDA</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	11-06-2009	1º	Luso 30034
15,44	<b>RICARDO COSTA</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-05-2009	16º	Aveiro 38027





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

**Masculinos****Triatlo - Iniciados**

Top 3 9 1,00

1543	<b>FLÁVIO FERREIRA</b> 713 317 513	94 INI	A. C. Bunheirense	07-02-2009	7º Alpiarça 03007
1429	<b>ANDRÉ SANTOS</b> 541 463 425	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	27-12-2008	2º Espinho 38003
1362	<b>CARLOS GRAÇA</b> 393 471 498	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	24-01-2009	8º Pombal 24009
1269	<b>TIAGO LADEIRA</b> 425 388 456	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2008	3º Espinho 38003
1216	<b>FILIPE OLIVEIRA</b> 539 326 351	94 INI	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	27-12-2008	4º Espinho 38003
948	<b>TIAGO FERREIRA</b> 340 255 353	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2008	5º Espinho 38003
943	<b>JOSÉ PINHO</b> 249 278 416	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2008	6º Espinho 38003
932	<b>NUNO SEQUEIRA</b> 313 308 311	94 INI	Escola Secundária Serafim Leite	27-12-2008	7º Espinho 38003
861	<b>MARCO ALMEIDA</b> 129 345 387	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	27-12-2008	8º Espinho 38003
831	<b>DIOGO SANTOS</b> 254 232 345	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2008	9º Espinho 38003
824	<b>CRISTIANO NEVES</b> 249 290 285	94 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2008	10º Espinho 38003
743	<b>ELÍSIO PINHEIRO</b> 233 212 298	94 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	11º Espinho 38003
620	<b>MANUEL MELO</b> 194 219 207	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2008	12º Espinho 38003
577	<b>RUBEN LEITE</b> 165 156 256	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	13º Espinho 38003
549	<b>TIAGO ROSA</b> 101 222 226	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	14º Espinho 38003
498	<b>RUI ALVES</b> 0 201 297	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	27-12-2008	15º Espinho 38003
483	<b>RICARDO MARQUES</b> 0 173 310	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	27-12-2008	16º Espinho 38003
416	<b>FÁBIO ALMEIDA</b> 93 168 155	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	27-12-2008	17º Espinho 38003
391	<b>RUBEN COSTA</b> 0 0 391	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	27-12-2008	18º Espinho 38003





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

#### Triatlo Opcional Top 2 9 8,00

1550	<b>CARLOS GRAÇA</b> 487 0 659 404 0	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	07-02-2009	8º Alpiarça 03007
1371	<b>ANTÓNIO SILVA</b> 402 583 386	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	27-12-2008	2º Espinho 38003
1312	<b>DIOGO CASTRO</b> 381 506 425	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	27-12-2008	3º Espinho 38003
1061	<b>NUNO CUNHA</b> 317 381 363	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	27-12-2008	4º Espinho 38003
949	<b>PEDRO CATARINO</b> 328 338 283	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	27-12-2008	5º Espinho 38003
792	<b>FILIFE LEITE</b> 288 295 209	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	27-12-2008	6º Espinho 38003
298	<b>RUBEN COSTA</b> 298	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	27-12-2008	7º Espinho 38003





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

**Masculinos****Heptatlo Iniciados**

Top 3 2 6,00

3196	+ 2,7	<b>TIAGO LADEIRA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	1º	Luso 38022
		502 433 306 387 493 404					
		671					
3068	+ 2,7	<b>CARLOS GRAÇA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	2º	Luso 38022
		640 363 263 430 507 404					
		461					
3065	+ 2,7	<b>ANDRÉ SANTOS</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	3º	Luso 38022
		475 479 173 486 410 374					
		668					
2963	+ 2,7	<b>FILIPE SANTOS</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	4º	Luso 38022
		615 297 343 379 405 434					
		490					
2400	+ 3,3	<b>TIAGO FERREIRA</b>	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	05-04-2009	5º	Luso 38022
		437 273 149 352 492 290					
		407					
2288	+ 3,3	<b>JOSÉ PINHO</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-04-2009	6º	Luso 38022
		308 308 256 232 468 237					
		479					
1948	+ 3,3	<b>DIOGO SANTOS</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-04-2009	7º	Luso 38022
		296 249 151 196 391 237					
		428					
1688	+ 3,3	<b>MANUEL MELO</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-04-2009	8º	Luso 38022
		232 229 51 227 216 290					
		443					
1570	+ 3,3	<b>RUBEN LEITE</b>	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	05-04-2009	9º	Luso 38022
		331 191 113 0 299 212					
		424					
1062	+ 3,3	<b>FÁBIO ALMEIDA</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	10º	Luso 38022
		152 181 123 0 228 142					
		236					
326	+ 2,7	<b>LUIS MIGUEL PEREIRA</b>	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	05-04-2009	11º	Luso 38022
		0 0 0 0 295 0					
		31					





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

#### 4 x 80 Metros

Top

4 4,16

3 7,89	<b>A A AVEIRO</b>	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	16-05-2009	5º	Albufeira 03020
	<i>Miguel Costa (1994) / Flávio Ferreira (1994) / Carlos Graça (1994) / Miguel Silva (1994)</i>					
3 9,85	<b>GRECAS - VAGOS</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-04-2009	1º	Aveiro 38037
	<i>Jorge Pata (1994) / Tiago Sousa (1994) / Henrique Oliveira (1995) / Filipe Santos (1994)</i>					
4 2,59	<b>A C D C VILA CESARI</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	11-04-2009	2º	Aveiro 38037
	<i>Pedro Lopes (1995) / Pedro Oliveira (1995) / Gil Teixeira (1995) / Marco Almeida (1995)</i>					
4 4,16	<b>U D VALMAIOR</b>	94 INI	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	3º	Aveiro 38037
	<i>André Ferreira (1995) / Samuel Pereira (1995) / João Correia (1995) / Miguel Mesquita (1994)</i>					





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

#### 3.000 Metros Marcha

Top 99 99,99

18 05,72	<b>JOAQUIM RODRIGUES</b>	96 INF	A. C. Bunheirense	13-06-2009	1º Aveiro 38036	~
18 44,32	<b>SOCRATES BORRAS</b>	96 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	13-06-2009	2º Aveiro 38036	~





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

#### 3 Km marcha

Top 2 4 1 9,00

2 1 0 8	<b>SOCRATES BORRAS</b>	96 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	08-02-2009	2º Lourosa 38010
2 1 5 5	<b>RUI SANTOS</b>	96 INF	Juventude Atlético Mozelense	08-02-2009	4º Lourosa 38010
2 4 1 9	<b>XAVIER SILVA</b>	96 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	08-02-2009	6º Lourosa 38010





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

#### 4.000 Metros Marcha

Top 3 1 2 0,59

2 5 0 3,21	<b>PAULO CRUZ</b>	94 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	13-06-2009	1º Aveiro 38037	
3 1 2 0,59	<b>RICARDO COSTA</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-06-2009	2º Aveiro 38037	<





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

#### 4 Km marcha

Top 24 08,00

2408

PAULO CRUZ

94 INI Ass. Cult. Rec. Valdágua

08-02-2009 1º Lourosa 38010





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Masculinos

#### 5.000 Metros Marcha

Top 4 1 3 7,85

3 1 3 6,73	<b>PAULO CRUZ</b>	94 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	02-05-2009	2º Aveiro 38027	<
4 1 3 7,85	<b>RICARDO COSTA</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	3º Aveiro 38027	<<

