



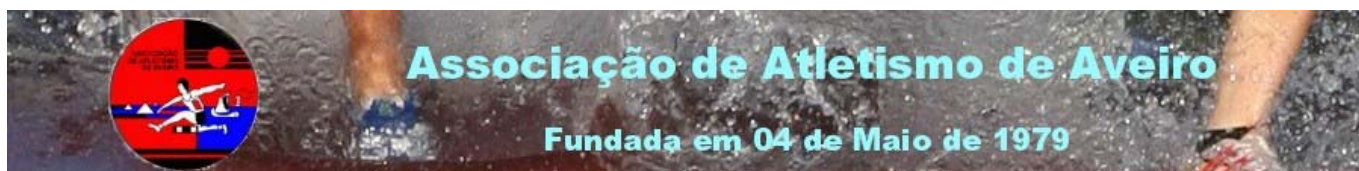
### Femininos

#### 60 Metros Planos

Top

1 0,34

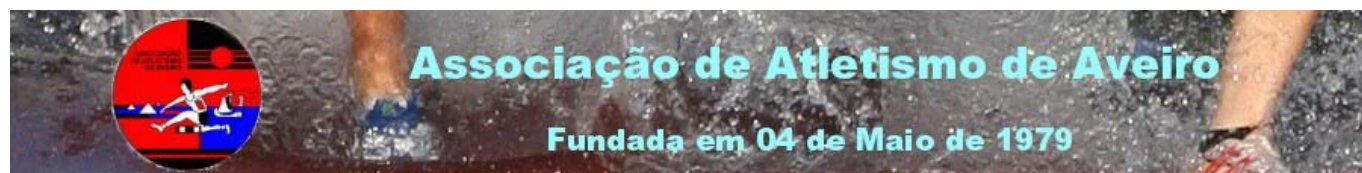
8,99	<b>CAROLINA SARABAND</b>	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-01-2010	1ª Espinho 38009
9,09	<b>INÊS RODRIGUES</b>	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	02-01-2010	4ª Espinho 38007
9,20	<b>RAQUEL POÇAS</b>	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	12-12-2009	2ª Braga 47004
9,32	<b>JÉSSICA SILVA</b>	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2010	3ª Espinho 38009
9,45	<b>RAFAELA ALMEIDA</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	1ª Espinho 38103
9,3	<b>INES OLIVEIRA</b>	97 INF	Esc. Sec. Vale de Cambra	13-01-2010	1ª Espinho 38102
9,55	<b>CRISTIANA MENDES</b>	97 INF	Futsal Clube Cidade Lourosa	09-01-2010	5ª Espinho 38009
9,64	<b>ANA LOPES</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	5ª Espinho 38103
9,83	<b>ANA CORREIA</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	2ª Espinho 38103
9,84	<b>DIANA SOARES</b>	99 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2010	1ª Espinho 38009
9,6	<b>MARILISA GOMES</b>	97 INF	Esc. Sec. Vale de Cambra	13-01-2010	2ª Espinho 38102
9,92	<b>ANDREIA MOURA</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	09-01-2010	6ª Espinho 38009
9,7	<b>JESSICA SANTOS</b>	97 INF	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	13-01-2010	3ª Espinho 38102
9,93	<b>SILVIA ANDREIA MAIA</b>	98 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	23-01-2010	3ª Espinho 38013
9,93	<b>OLIVIA OLIVEIRA</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	6ª Espinho 38103
1 0,06	<b>LARA BASTOS</b>	99 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	12-12-2009	2ª Braga 47004
1 0,06	<b>MA CLARA CARVALHO</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	02-01-2010	2ª Espinho 38007
1 0,06	<b>CATIA ALMEIDA</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	4ª Espinho 38103
1 0,12	<b>RAQUEL RODRIGUES</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	02-01-2010	5ª Espinho 38007
1 0,13	<b>GABRIELA SOUSA</b>	98 INF	Grupo Cultural Desport. Sanfins	02-01-2010	3ª Espinho 38007
1 0,26	<b>SOFIA MARCOS</b>	98 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	23-01-2010	4ª Espinho 38013
1 0,29	<b>SILVIA RODRIGUES</b>	99 BEN-B	A. C. Bunheirense	02-01-2010	1ª Espinho 38007
1 0,31	<b>CATARINA PINTO</b>	00 BEN-B	Clube Futebol União de Lamas	09-01-2010	1ª Espinho 38009
1 0,34	<b>ANA CRUZ</b>	98 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	23-01-2010	5ª Espinho 38013





### Femininos

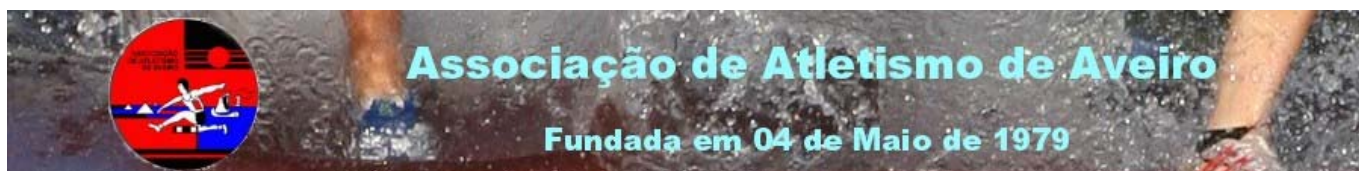
		150 Metros		Top	2 8,56
2 1,75	<b>INÊS RODRIGUES</b>	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	13-02-2010	1ª Espinho 38015
2 1,90	<b>CAROLINA SARABAND</b>	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	1ª Espinho 38011
2 2,50	<b>RAQUEL POÇAS</b>	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2010	3ª Espinho 38015
2 3,03	<b>RAFAELA ALMEIDA</b>	97 INF	A. C. Bunheirense	13-02-2010	4ª Espinho 38015
2 3,61	<b>VANESSA RODRIGUES</b>	99 BEN-B	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	17-01-2010	1ª Espinho 38011
2 3,63	<b>JÉSSICA SILVA</b>	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	4ª Espinho 38006
2 3,65	<b>CRISTIANA MENDES</b>	97 INF	Futsal Clube Cidade Lourosa	20-02-2010	1ª Espinho 38017
2 4,43	<b>INÊS SILVA</b>	97 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	30-01-2010	4ª Braga 47015
2 4,62	<b>GABRIELA SOUSA</b>	98 INF	Grupo Cultural Desport. Sanfins	17-01-2010	5ª Espinho 38011
2 4,67	<b>ANA CABRITA</b>	99 BEN-B	Grupo Desportivo Lourocoop	17-01-2010	1ª Espinho 38011
2 4,71	<b>ANA BEATRIZ RODRIG</b>	98 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	20-02-2010	2ª Espinho 38017
2 4,87	<b>INÊS BATISTA</b>	97 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	27-12-2009	5ª Espinho 38006
2 4,87	<b>RAQUEL RODRIGUES</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	13-02-2010	5ª Espinho 38015
2 4,89	<b>MA CLARA CARVALHO</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	20-02-2010	3ª Espinho 38017
2 4,97	<b>SORAIA MOREIRA</b>	97 INF	A. C. Bunheirense	13-02-2010	6ª Espinho 38015
2 5,23	<b>DIANA SOARES</b>	99 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	2ª Espinho 38006
2 5,29	<b>MARIANA ALMEIDA</b>	99 BEN-B	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	17-01-2010	2ª Espinho 38011
2 5,78	<b>SILVIA ANDREIA MAIA</b>	98 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2009	6ª Espinho 38006
2 6,04	<b>ANA CRUZ</b>	98 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	20-02-2010	4ª Espinho 38017
2 6,16	<b>ANA RITA SILVA</b>	00 BEN-B	Futsal Clube Cidade Lourosa	17-01-2010	2ª Espinho 38011
2 6,24	<b>LARA BASTOS</b>	99 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	3ª Espinho 38006
2 6,88	<b>ÂNGELA CARDOSO</b>	00 BEN-B	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	17-01-2010	3ª Espinho 38011
2 8,10	<b>GRAZIELA ALVES</b>	99 BEN-B	Futsal Clube Cidade Lourosa	17-01-2010	4ª Espinho 38011
2 8,34	<b>ANA RITA GONÇALVES</b>	99 BEN-B	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's	17-01-2010	3ª Espinho 38011
2 8,56	<b>ANDREIA MOURA</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	27-12-2009	4ª Espinho 38006





### Femininos

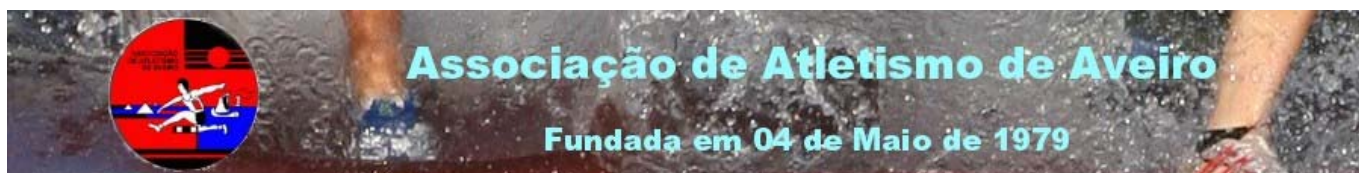
		600 Metros		Top	2 3 3,92
1 5 8,80	<b>INÊS SILVA</b>	97 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-01-2010	1ª Espinho 38008
1 5 9,06	<b>CAROLINA SARABAND</b>	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2010	2ª Espinho 38008
1 5 9,13	<b>RAFAELA ALMEIDA</b>	97 INF	A. C. Bunheirense	03-01-2010	3ª Espinho 38008
2 0 0,81	<b>ADRIANA PEIXOTO</b>	98 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-01-2010	4ª Espinho 38008
2 0 2,79	<b>VANESSA RODRIGUES</b>	99 BEN-B	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	16-01-2010	4ª Espinho 38011
2 0 3,95	<b>INÊS RODRIGUES</b>	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	7ª Espinho 38008
2 0 5,15	<b>ANA CRUZ</b>	98 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	16-01-2010	6ª Espinho 38011
2 0 8,45	<b>INÊS BATISTA</b>	97 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2010	8ª Espinho 38008
2 0 9,24	<b>ANA BEATRIZ RODRIG</b>	98 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-01-2010	9ª Espinho 38008
2 0 9,54	<b>SILVIA RODRIGUES</b>	99 BEN-B	A. C. Bunheirense	03-01-2010	1ª Espinho 38008
2 0 9,76	<b>ANDREIA MOURA</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	10ª Espinho 38008
2 1 0,18	<b>MARIANA ALMEIDA</b>	99 BEN-B	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	16-01-2010	8ª Espinho 38011
2 1 0,23	<b>ANA CABRITA</b>	99 BEN-B	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	2ª Espinho 38008
2 1 1,59	<b>HELENA SANTOS</b>	97 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	6ª Espinho 38103
2 1 1,67	<b>SILVIA ANDREIA MAIA</b>	98 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	12ª Espinho 38008
2 1 2,65	<b>GABRIELA SOUSA</b>	98 INF	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-01-2010	13ª Espinho 38008
2 1 3,70	<b>RENATA RAMOS</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	7ª Espinho 38103
2 1 5,45	<b>ANA RITA SILVA</b>	00 BEN-B	Futsal Clube Cidade Lourosa	03-01-2010	3ª Espinho 38008
2 1 9,31	<b>ANA CORREIA</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	8ª Espinho 38103
2 2 0,32	<b>MARIANA SANTOS</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	14ª Espinho 38008
2 2 3,04	<b>OLIVIA OLIVEIRA</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	10ª Espinho 38103
2 2 5,06	<b>BEATRIZ MELO</b>	01 BEN-A	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	4ª Espinho 38008
2 2 6,18	<b>ÂNGELA CARDOSO</b>	00 BEN-B	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	16-01-2010	9ª Espinho 38011
2 2 7,16	<b>PATRÍCIA SILVA</b>	99 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Valdágua	16-01-2010	10ª Espinho 38011
2 2 7,42	<b>ANA LOPES</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	12ª Espinho 38103
2 3 3,92	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	01 BEN-A	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	5ª Espinho 38008





### Femininos

		1.000 Metros		Top	9 9 9,99
3 5 0,29	<b>VANESSA RODRIGUES</b>	99 BEN-B	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	26-12-2009	1ª Espinho 38006
3 5 1,27	<b>ANA CRUZ</b>	98 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	10-01-2010	9ª Espinho 38009
3 5 3,43	<b>MARIANA ALMEIDA</b>	99 BEN-B	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	26-12-2009	2ª Espinho 38006
3 5 6,98	<b>CAROLINA SARABAND</b>	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-01-2010	10ª Espinho 38009
3 5 8,18	<b>MA FRANCISCA CASTR</b>	99 BEN-B	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-01-2010	11ª Espinho 38009
3 5 8,47	<b>SILVIA ANDREIA MAIA</b>	98 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	3ª Espinho 38006
4 0 0,09	<b>DIANA SOARES</b>	99 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	4ª Espinho 38006
4 0 2,75	<b>ANAIS PEREIRA</b>	97 INF	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-01-2010	13ª Espinho 38009
4 0 8,43	<b>LARA BASTOS</b>	99 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	5ª Espinho 38006
4 1 3,21	<b>PATRÍCIA SILVA</b>	99 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Valdágua	26-12-2009	6ª Espinho 38006
4 2 3,87	<b>MARTA MARQUES</b>	99 BEN-B	Grupo Desportivo Lourocoop	10-01-2010	15ª Espinho 38009
4 3 0,07	<b>DIANA PEREIRA</b>	98 INF	E B 2, 3 de Fajões	03-02-2010	1ª Espinho 38104
4 3 2,26	<b>ANA DIAS</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	7ª Espinho 38006
5 1 8,68	<b>INES ROCHA</b>	99 BEN-B	E B 2, 3 de Fajões	03-02-2010	2ª Espinho 38104
5 3 1,50	<b>ANA ISABEL MARQUES</b>	01 BEN-A	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	26-12-2009	8ª Espinho 38006
9 9 9,99	<b>DIANA NEVES</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	10-01-2010	999ª Espinho 38009





Ranking 2010

Absoluto ( até Infantis) P.Coberta

### Femininos

## 1.500 Metros

Top 5 3 9,28

5 3 9,28

FRANCISCA MARTINS

98 INF

Movimento Jovens Branca

23-01-2010

2ª Espinho 38013



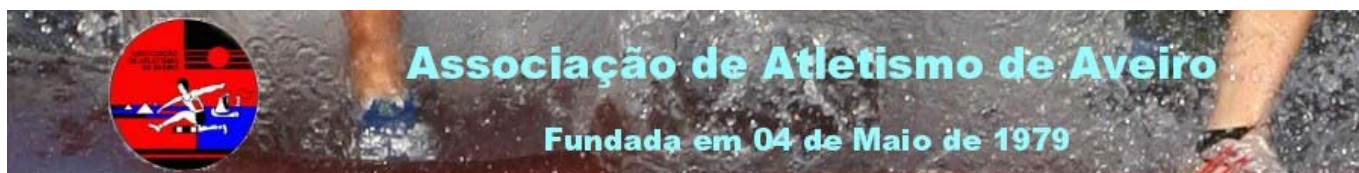


### Femininos

#### 60 M Barr.Inf.-0,76

Top 9 9 9,99

1 1,09	<b>CAROLINA SARABAND</b>	97 INF	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	2ª Espinho 38012	
1 1,28	<b>RAQUEL SILVA</b>	98 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	2ª Espinho 38004	
1 2,63	<b>CRISTIANA MENDES</b>	97 INF	Futsal Clube Cidade Lourosa	26-12-2009	1ª Espinho 38004	
1 3,33	<b>INÊS RODRIGUES</b>	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	4ª Espinho 38004	
1 3,38	<b>RAQUEL RODRIGUES</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	5ª Espinho 38004	
1 3,39	<b>SORAIA PINHO</b>	97 INF	E B 2, 3 de Fajões	03-02-2010	1ª Espinho 38104	
1 3,53	<b>MARILISA GOMES</b>	98 INF	Esc. Sec. Vale de Cambra	03-02-2010	2ª Espinho 38104	
1 3,54	<b>INÊS SILVA</b>	97 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	6ª Espinho 38004	
1 3,91	<b>ADRIANA PEIXOTO</b>	98 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	3ª Espinho 38004	
1 3,98	<b>FLORA OLIVEIRA</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	4ª Espinho 38004	
1 4,10	<b>MA CLARA CARVALHO</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	7ª Espinho 38004	
1 4,18	<b>SILVIA RODRIGUES</b>	99 BEN-B	A. C. Bunheirense	03-01-2010	3ª Espinho 38008	
1 4,20	<b>INES OLIVEIRA</b>	97 INF	Esc. Sec. Vale de Cambra	13-01-2010	2ª Espinho 38102	
1 4,40	<b>ANDREIA MOURA</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	5ª Espinho 38008	
1 4,57	<b>INES OLIVEIRA</b>	98 INF	Esc. Sec. Vale de Cambra	03-02-2010	3ª Espinho 38104	
1 4,81	<b>GABRIELA SOUSA</b>	98 INF	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-01-2010	5ª Espinho 38008	
1 5,23	<b>ANA R ALMEIDA</b>	98 INF	E B 2, 3 de Fajões	03-02-2010	4ª Espinho 38104	
1 5,31	<b>ANA CABRITA</b>	99 BEN-B	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	6ª Espinho 38008	
1 5,89	<b>MARIANA SANTOS</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	7ª Espinho 38008	
1 8,35	<b>RAQUEL POÇAS</b>	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	6ª Espinho 38004	
9 9 9,99	<b>DIANA PEREIRA</b>	98 INF	E B 2, 3 de Fajões	13-01-2010	9999ª Espinho 38102	DN.





Ranking 2010

Absoluto ( até Infantis) P.Coberta

### Femininos

#### 50 m Barreiras 0,60

Top

1 2,77

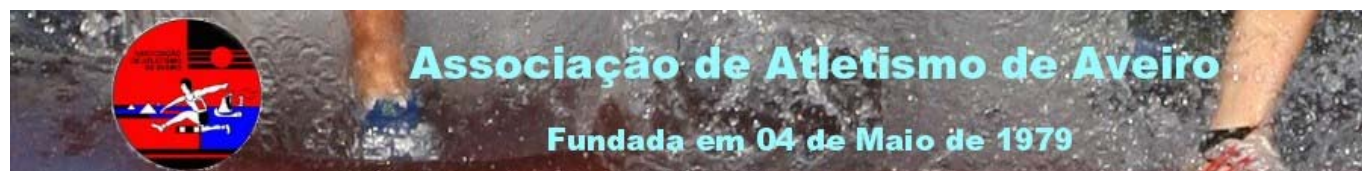
1 2,75	<b>BEATRIZ MELO</b>	01 BEN-A Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	1ª Espinho 38008
1 2,77	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	01 BEN-A Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	2ª Espinho 38008





### Femininos

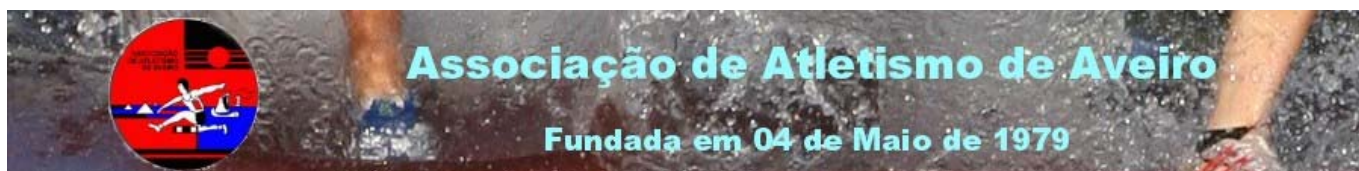
		Salto em Altura			Top	0,00	
1,20	<b>RENATA RAMOS</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	3ª	Espinho 38103	
1,18	<b>RAQUEL RODRIGUES</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	20-02-2010	2ª	Espinho 38017	
1,18	<b>CAROLINA SARABAND</b>	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-02-2010	1ª	Espinho 38017	
1,15	<b>INÊS RODRIGUES</b>	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	20-02-2010	3ª	Espinho 38017	
1,13	<b>ANA CABRITA</b>	99 BEN-B	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	8ª	Espinho 38007	
1,13	<b>CRISTIANA MENDES</b>	97 INF	Futsal Clube Cidade Lourosa	02-01-2010	6ª	Espinho 38007	
1,13	<b>MARIANA SANTOS</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	7ª	Espinho 38007	
1,10	<b>ANA R ALMEIDA</b>	98 INF	E B 2, 3 de Fajões	13-01-2010	1ª	Espinho 38102	
1,10	<b>NÚRIA SANTOS</b>	97 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	6ª	Espinho 38103	
1,09	<b>GABRIELA SOUSA</b>	98 INF	Grupo Cultural Desport. Sanfins	02-01-2010	9ª	Espinho 38007	
1,05	<b>SORAIA PINHO</b>	97 INF	E B 2, 3 de Fajões	13-01-2010	2ª	Espinho 38102	
1,05	<b>MARILISA GOMES</b>	97 INF	Esc. Sec. Vale de Cambra	13-01-2010	3ª	Espinho 38102	
1,05	<b>CATARINA CARVALHO</b>	97 INF	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	03-02-2010	2ª	Espinho 38104	
1,05	<b>NURIA SANTOS</b>	97 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	20-02-2010	4ª	Espinho 38017	
1,00	<b>RAQUEL POÇAS</b>	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	20-02-2010	5ª	Espinho 38017	
0,95	<b>SILVIA ANDREIA MAIA</b>	98 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-01-2010	13ª	Espinho 38007	
0,95	<b>DIANA SOARES</b>	99 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	20-02-2010	6ª	Espinho 38017	
0,00	<b>BEATRIZ MELO</b>	01 BEN-A	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	02-01-2010	1999ª	Espinho 38007	SM
0,00	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	01 BEN-A	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	02-01-2010	1999ª	Espinho 38007	SM





### Femininos

Salto em Comprimento				Top	2,73
3,96	<b>CAROLINA SARABAND</b>	97 INF	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	4ª Espinho 38012
3,83	<b>RAQUEL SILVA</b>	98 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	1ª Espinho 38004
3,79	<b>JÉSSICA SILVA</b>	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	2ª Espinho 38004
3,70	<b>INÊS SILVA</b>	97 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	30-01-2010	9ª Braga 47015
3,68	<b>INÊS RODRIGUES</b>	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	30-01-2010	10ª Braga 47015
3,62	<b>SORAIA PINHO</b>	97 INF	E B 2, 3 de Fajões	03-02-2010	1ª Espinho 38104
3,60	<b>FLORA OLIVEIRA</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	5ª Espinho 38004
3,52	<b>INES OLIVEIRA</b>	98 INF	Esc. Sec. Vale de Cambra	03-02-2010	2ª Espinho 38104
3,48	<b>CRISTIANA MENDES</b>	97 INF	Futsal Clube Cidade Lourosa	26-12-2009	7ª Espinho 38004
3,41	<b>RAQUEL POÇAS</b>	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	8ª Espinho 38004
3,38	<b>JESSICA SANTOS</b>	97 INF	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	03-02-2010	3ª Espinho 38104
3,34	<b>MARILISA GOMES</b>	98 INF	Esc. Sec. Vale de Cambra	03-02-2010	4ª Espinho 38104
3,30	<b>RAQUEL RODRIGUES</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	9ª Espinho 38004
3,26	<b>CATARINA CARVALHO</b>	97 INF	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	03-02-2010	5ª Espinho 38104
3,23	<b>GABRIELA SOUSA</b>	98 INF	Grupo Cultural Desport. Sanfins	26-12-2009	11ª Espinho 38004
3,18	<b>MA CLARA CARVALHO</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	13ª Espinho 38004
3,12	<b>ADRIANA PEIXOTO</b>	98 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	30-01-2010	16ª Braga 47015
2,96	<b>JESSICA COSTA</b>	98 INF	E B 2, 3 de Fajões	03-02-2010	6ª Espinho 38104
2,73	<b>LARA BASTOS</b>	99 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	12-12-2009	23ª Braga 47004





### Femininos

Lançamento Peso-2Kg						Top	5,19
9,73	<b>RAQUEL SILVA</b>	98 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	1ª	Espinho 38004	
8,07	<b>DIANA NEVES</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	09-01-2010	1ª	Espinho 38009	
7,45	<b>MA CLARA CARVALHO</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	3ª	Espinho 38004	
7,38	<b>INÊS BATISTA</b>	97 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2010	3ª	Espinho 38008	
7,24	<b>HELENA SANTOS</b>	97 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	2ª	Espinho 38103	
7,06	<b>CLÁUDIA ALVES</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	3ª	Espinho 38103	
7,03	<b>JOANA AFONSO</b>	97 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	4ª	Espinho 38103	
6,87	<b>INÊS RODRIGUES</b>	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	5ª	Espinho 38008	
6,82	<b>CRISTIANA MENDES</b>	97 INF	Futsal Clube Cidade Lourosa	26-12-2009	4ª	Espinho 38004	
6,78	<b>RAQUEL POÇAS</b>	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	12-12-2009	3ª	Braga 47004	
6,78	<b>CRISTIANA SOARES</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	5ª	Espinho 38103	
6,50	<b>INÊS SILVA</b>	97 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	7ª	Espinho 38004	
6,49	<b>NÚRIA SANTOS</b>	97 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	6ª	Espinho 38103	
6,35	<b>ANA PEREIRA</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	8ª	Espinho 38103	
6,31	<b>RAQUEL RODRIGUES</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	9ª	Espinho 38008	
6,14	<b>FLORA OLIVEIRA</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	10ª	Espinho 38004	
6,12	<b>MICHEL FORD</b>	97 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	9ª	Espinho 38103	
6,02	<b>BÁRBARA SOARES</b>	97 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	10ª	Espinho 38103	
5,84	<b>GABRIELA SOUSA</b>	98 INF	Grupo Cultural Desport. Sanfins	26-12-2009	12ª	Espinho 38004	
5,82	<b>DIANA SILVA</b>	98 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	10ª	Espinho 38008	
5,80	<b>ADRIANA PEIXOTO</b>	98 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	13ª	Espinho 38004	
5,73	<b>SARA CORREIA</b>	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	11ª	Espinho 38103	
5,57	<b>CAROLINA SARABAND</b>	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	14ª	Espinho 38004	
5,57	<b>LARA BASTOS</b>	99 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2010	1ª	Espinho 38009	
5,27	<b>BRUNA VALENTE</b>	99 BEN-B	Futsal Clube Cidade Lourosa	03-01-2010	11ª	Espinho 38008	
5,19	<b>ANA CRUZ</b>	98 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	09-01-2010	5ª	Espinho 38009	





Ranking 2010

Absoluto ( até Infantis) P.Coberta

## Femininos

### Triatlo - Infantis

Top 4 2 4,00

1273	<b>RAQUEL SILVA</b> 9,73 11,28 3,83	98 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	1ª Espinho 38004
1008	<b>CAROLINA SARABAND</b> 4,66 11,09 3,96	97 INF	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	6ª Espinho 38012
820	<b>CRISTIANA MENDES</b> 6,82 12,63 3,48	97 INF	Futsal Clube Cidade Lourosa	26-12-2009	4ª Espinho 38004
724	<b>INÊS RODRIGUES</b> 6,28 13,33 3,59	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	6ª Espinho 38004
663	<b>RAQUEL RODRIGUES</b> 6,29 13,38 3,30	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	7ª Espinho 38004
652	<b>FLORA OLIVEIRA</b> 6,14 13,98 3,60	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	8ª Espinho 38004
646	<b>INÊS SILVA</b> 6,50 13,54 3,23	97 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	9ª Espinho 38004
644	<b>MA CLARA CARVALHO</b> 7,45 14,10 3,18	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	10ª Espinho 38004
538	<b>ADRIANA PEIXOTO</b> 5,80 13,91 3,08	98 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	11ª Espinho 38004
448	<b>RAQUEL POÇAS</b> 5,91 18,35 3,41	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	12ª Espinho 38004
427	<b>JÉSSICA SILVA</b> 4,32 3,79	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	14ª Espinho 38004
424	<b>GABRIELA SOUSA</b> 5,84 16,13 3,23	98 INF	Grupo Cultural Desport. Sanfins	26-12-2009	13ª Espinho 38004



Associação de Atletismo de Aveiro

Fundada em 04 de Maio de 1979



Ranking 2010

Absoluto ( até Infantis) P.Coberta

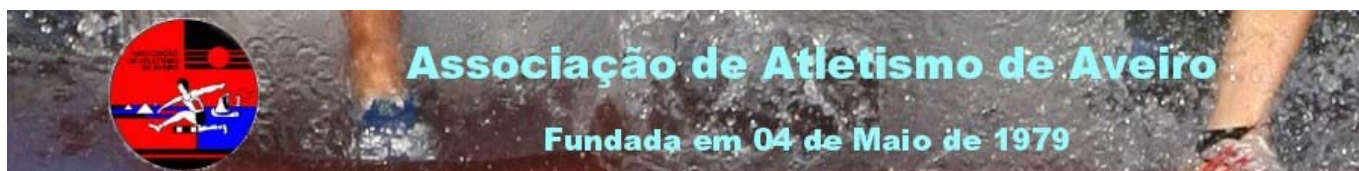
### Femininos

#### 1.000 Metros Marcha

Top

9 9 9,99

6 0 7,95	ANA CABRITA	99 BEN-B Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	1ª Espinho 38007	
9 9 9,99	MARTA MARQUES	99 BEN-B Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	3999ª Espinho 38007	DN





### Femininos

#### 3.000 Metros Marcha

Top 2 9 5 1,38

2 1 3 5,10	<b>SOFIA BORRAS</b>	98 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	7ª Espinho 38007	
2 2 0 2,06	<b>MARIANA SANTOS</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	8ª Espinho 38007	
2 3 1 6,48	<b>ANDREIA MOURA</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	9ª Espinho 38007	<
2 3 1 6,75	<b>DIANA NEVES</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	10ª Espinho 38007	~
2 3 5 6,16	<b>FABIANA TOMÁS</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	11ª Espinho 38007	
2 9 5 1,38	<b>DIANA SILVA</b>	98 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	13ª Espinho 38007	

