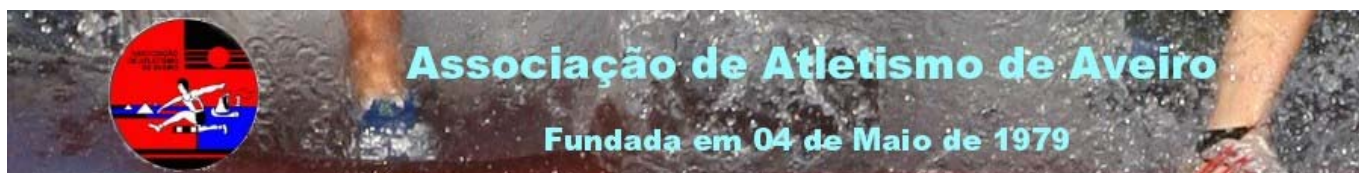




Masculinos

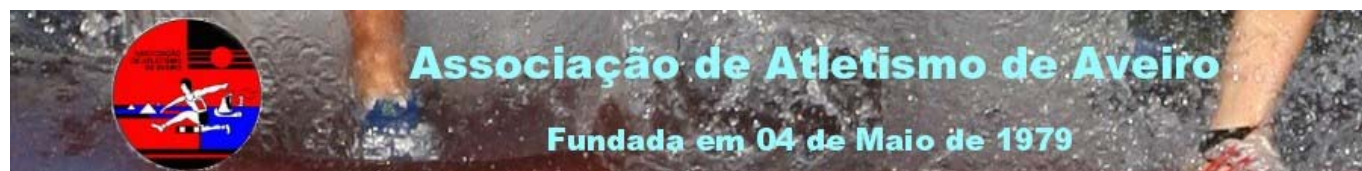
60 Metros Planos						Top	7,96
7,22	JOSÉ VIEGAS	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-01-2010	3º Espinho 38009		
7,44	LUIS SILVA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	09-01-2010	3º Espinho 38009	Q	
7,48	IVO PAIS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-01-2010	4º Espinho 38009	q	
7,53	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	12-12-2009	4º Braga 47004		
7,55	CARLOS GRAÇA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	23-01-2010	1º Espinho 38013		
7,58	MIGUEL ANT. SILVA	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2010	4º Espinho 38011	q	
7,58	CLÁUDIO FERREIRA	94 JUV	A. C. Bunheirense	16-01-2010	6º Espinho 38011		
7,58	RUBEN OLIVEIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	31-01-2010	4º Espinho / Pombal 03006		
7,67	GUSTAVO AGUIAR	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-01-2010	8º Espinho 38009		
7,69	MARCO ANDRADE	93 JUV	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	1º Espinho 38103		
7,71	DANIEL COSTA	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	5º Espinho / Pombal 03006		
7,75	FLÁVIO FERREIRA	94 JUV	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	2º Espinho 38103		
7,77	DANIEL SILVA	93 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	16-01-2010	5º Espinho 38011		
7,81	DIOGO CASTRO	95 INI	Afís/Ovar Atletas Fim de Semana	23-01-2010	1º Espinho 38013		
7,81	PEDRO ALVES	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	2º Espinho 38103		
7,82	FÁBIO TEIXEIRA	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	09-01-2010	2º Espinho 38009		
7,82	DANIEL SANTOS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	23-01-2010	7º Espinho 38013		
7,87	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	09-01-2010	3º Espinho 38009		
7,88	SÉRGIO ABREU	93 JUV	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	3º Espinho 38103		
7,89	DAVID BANDARRA	94 JUV	Juventude Atlético Mozelense	12-12-2009	2º Braga 47004		
7,90	BRUNO FERREIRA	96 INI	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	1º Espinho 38103		
7,93	MICAEL COELHO	95 INI	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	1º Espinho 38004		
7,93	MÁRIO MARQUES	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-01-2010	5º Espinho 38009		
7,96	TIAGO FERREIRA	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-01-2010	5º Espinho 38009		





Masculinos

		150 Metros		Top	2 4,81
1 8,78	FÁBIO TEIXEIRA	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	17-01-2010	1º Espinho 38011
1 8,87	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	17-01-2010	2º Espinho 38011
1 9,87	VITOR VALENTE	95 INI	Esc. Secundária Estarreja	17-01-2010	1º Espinho 38011
2 0,25	PEDRO CATARINO	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	3º Espinho 38011
2 0,27	JOÃO TEIXEIRA	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	17-01-2010	1º Espinho 38011
2 0,57	RICARDO MARQUES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	17-01-2010	2º Espinho 38011
2 0,60	RUBEN COSTA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	17-01-2010	3º Espinho 38011
2 0,62	MARCELO AGUIAR	95 INI	Esc. Secundária Estarreja	17-01-2010	4º Espinho 38011
2 0,74	RUI ALVES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	17-01-2010	5º Espinho 38011
2 0,81	EDUARDO LEÇA	97 INF	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-02-2010	1º Espinho 38015
2 0,94	PAULO NETO	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	13-02-2010	2º Espinho 38015
2 1,13	TIAGO ROSA	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	17-01-2010	4º Espinho 38011
2 1,62	LÁZARO FERREIRA	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	17-01-2010	5º Espinho 38011
2 2,04	JOSÉ VIEIRA	97 INF	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	17-01-2010	1º Espinho 38011
2 2,08	NUNO FERNANDES	98 INF	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	17-01-2010	3º Espinho 38011
2 2,19	DIOGO MANUEL PINTO	97 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-02-2010	2º Espinho 38017
2 2,74	BRUNO FALCÃO	97 INF	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	17-01-2010	4º Espinho 38011
2 2,78	HUMBERTO SILVA	96 INI	Futsal Clube Cidade Lourosa	17-01-2010	6º Espinho 38011
2 3,03	RICARDO NASCIMENT	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2009	1º Espinho 38006
2 3,80	FÁBIO CASTRO	97 INF	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-02-2010	1º Espinho 38015
2 4,06	ANDRÉ RODRIGUES	98 INF	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	17-01-2010	5º Espinho 38011
2 4,37	JOSÉ MELO	00 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2009	1º Espinho 38006
2 4,45	DIOGO MOREIRA	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2009	2º Espinho 38006
2 4,58	GONÇALO BRITO	98 INF	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2010	3º Espinho 38015
2 4,78	PEDRO BERNARDES	99 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	2º Espinho 38006
2 4,81	RUBEN PINTO	99 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	3º Espinho 38006





Masculinos

				200 Metros	Top	2 6,52
2 3,00	JOSÉ VIEGAS	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-01-2010	1º	Espinho / Pombal 03006
2 3,54	MIGUEL ANT SILVA	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	1º	Espinho / Pombal 03006
2 3,91	MIGUEL ANT. SILVA	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-02-2010	2º	Espinho 38017
2 4,42	ANDRÉ SIMÕES	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	20-02-2010	1º	Espinho 38017
2 4,47	LUIS SILVA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	02-01-2010	2º	Espinho 38007
2 4,53	CLÁUDIO FERREIRA	94 JUV	A. C. Bunheirense	17-01-2010	1º	Espinho 38011
2 4,55	DANIEL SILVA	93 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	20-02-2010	2º	Espinho 38017
2 4,57	RUBEN OLIVEIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	20-02-2010	4º	Espinho 38017
2 4,65	IVO PAIS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	24-01-2010	2º	Espinho 38013
2 4,74	CARLOS GRAÇA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	1º	Espinho 38007
2 4,78	MIGUEL COSTA	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	1º	Espinho 38007
2 4,85	GUSTAVO AGUIAR	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-01-2010	2º	Espinho 38009
2 4,92	DANIEL SANTOS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-01-2010	3º	Espinho 38007
2 5,24	RICARDO FERREIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-01-2010	3º	Espinho 38009
2 5,48	DIOGO CASTRO	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	02-01-2010	1º	Espinho 38007
2 5,58	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	02-01-2010	3º	Espinho 38007
2 5,59	FILIPE SANTOS	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-01-2010	1º	Espinho 38009
2 5,60	PEDRO MARTINS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-01-2010	2º	Espinho 38009
2 5,69	DAVID BANDARRA	94 JUV	Juventude Atlético Mozelense	20-02-2010	3º	Espinho 38017
2 6,00	MÁRIO MARQUES	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	10-01-2010	5º	Espinho 38009
2 6,17	JORGE VILAR	93 JUV	Desportivo de Gondufe	24-01-2010	3º	Espinho 38013
2 6,41	TIAGO LADEIRA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	5º	Espinho 38011
2 6,52	DANIEL COSTA	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	10-01-2010	3º	Espinho 38009



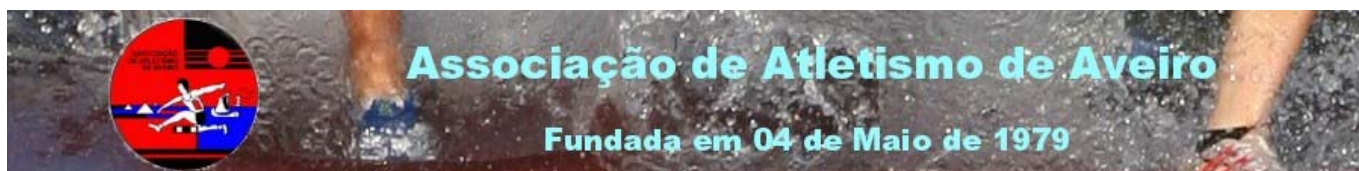


Masculinos

250 Metros Planos

Top 4 1,92

3 2,34	DIOGO CASTRO	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	13-02-2010	1º Espinho 38015
3 3,02	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	27-12-2009	2º Espinho 38006
3 3,56	MICAEL COELHO	95 INI	Esc. Secundária Estarreja	20-02-2010	1º Espinho 38017
3 4,22	RUBEN COSTA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-02-2010	2º Espinho 38015
3 4,36	FÁBIO TEIXEIRA	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	27-12-2009	1º Espinho 38006
3 4,46	BRUNO FERREIRA	96 INI	A. C. Bunheirense	13-02-2010	1º Espinho 38015
3 4,52	IGOR VALENTE	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2009	2º Espinho 38006
3 4,61	FILIPE LEITE	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	13-02-2010	3º Espinho 38015
3 4,77	RICARDO MARQUES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-02-2010	4º Espinho 38015
3 4,90	VITOR VALENTE	95 INI	Esc. Secundária Estarreja	20-02-2010	2º Espinho 38017
3 4,97	VITOR COELHO	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	20-02-2010	2º Espinho 38017
3 5,44	MARCELO AGUIAR	95 INI	Esc. Secundária Estarreja	20-02-2010	3º Espinho 38017
3 5,47	TIAGO ROSA	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	20-02-2010	3º Espinho 38017
3 5,96	RUI ALVES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-02-2010	5º Espinho 38015
3 5,99	DIOGO SANTOS	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	13-02-2010	2º Espinho 38015
3 6,76	JOÃO TEIXEIRA	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2009	5º Espinho 38006
3 7,11	RUI BENTO	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	20-02-2010	4º Espinho 38017
3 7,95	DIOGO AMARO	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	13-02-2010	4º Espinho 38015
3 8,15	LÁZARO FERREIRA	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	27-12-2009	6º Espinho 38006
3 8,40	RUI SANTOS	96 INI	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2010	5º Espinho 38015
3 9,32	MANUEL MELO	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2009	5º Espinho 38006
4 1,92	XAVIER SILVA	96 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	27-12-2009	6º Espinho 38006



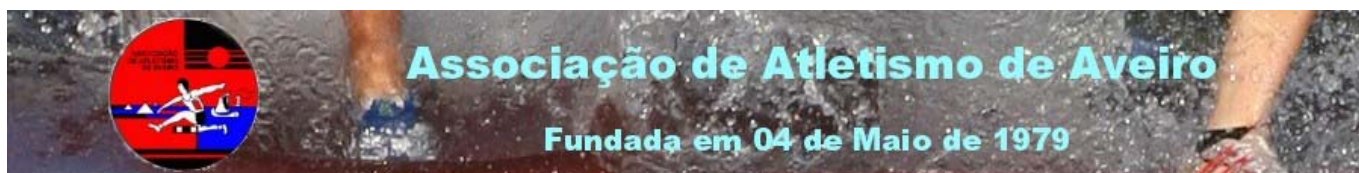


Masculinos

300 Metros Planos

Top 4 7,63

3 8,41	CLÁUDIO FERREIRA	94 JUV	A. C. Bunheirense	27-12-2009	1º Espinho 38006
3 8,79	JOSÉ VIEGAS	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-12-2009	4º Espinho 38006
3 9,39	RUBEN OLIVEIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	27-12-2009	1º Espinho 38006
3 9,50	DANIEL SANTOS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2009	3º Espinho 38006
3 9,56	MIGUEL ANT. SILVA	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2009	1º Espinho 38006
4 0,03	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	2º Espinho 38006
4 0,18	IVO PAIS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2009	4º Espinho 38006
4 0,20	CARLOS GRAÇA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	3º Espinho 38006
4 0,82	FLÁVIO FERREIRA	94 JUV	A. C. Bunheirense	27-12-2009	5º Espinho 38006
4 1,06	EDUARDO RIBEIRO	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	27-12-2009	4º Espinho 38006
4 1,84	VICTOR BIRU	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-12-2009	1º Espinho 38006
4 1,89	JORGE VILAR	93 JUV	Desportivo de Gondufe	27-12-2009	2º Espinho 38006
4 2,40	PEDRO CARVALHO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	4º Espinho 38006
4 2,60	JOÃO SOUSA	94 JUV	A. C. Bunheirense	27-12-2009	5º Espinho 38006
4 3,90	RICARDO COSTA	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	12-12-2009	4º Braga 47004
4 3,96	DANIEL COSTA	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	5º Espinho 38006
4 4,00	DAVID BANDARRA	94 JUV	Juventude Atlético Mozelense	12-12-2009	4º Braga 47004
4 4,28	CELSO TIAGO LEITE	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	27-12-2009	6º Espinho 38006
4 4,67	DIOGO SANTOS	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	30-01-2010	3º Braga 47015
4 5,38	CRISTIANO NEVES	94 JUV	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2009	6º Espinho 38006
4 7,63	DANIEL FERNANDES	94 JUV	Clube Futebol União de Lamas	27-12-2009	5º Espinho 38006



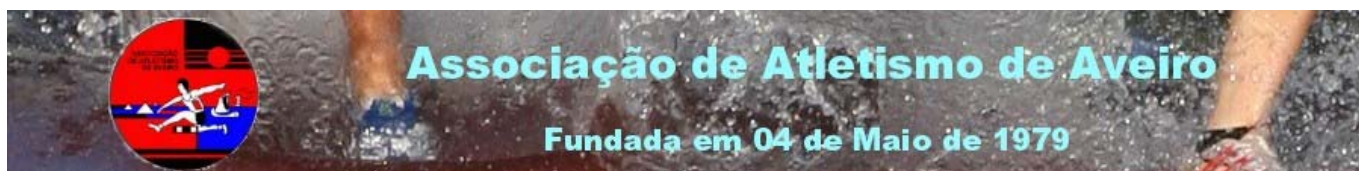


Masculinos

400 Metros Planos

Top 1 0 4,44

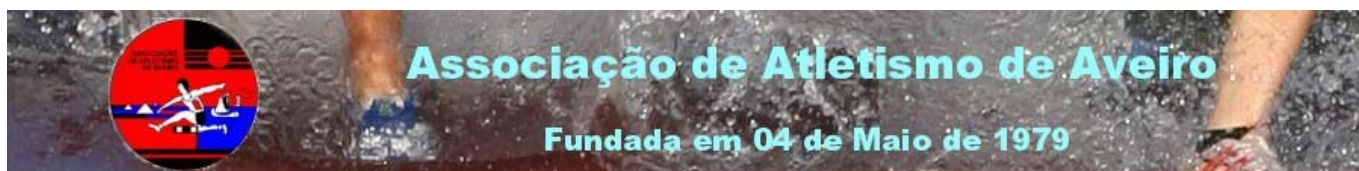
5 2,29	MIGUEL ANT. SILVA	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-02-2010	2º Espinho 38015
5 5,04	DANIEL SILVA	93 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	13-02-2010	1º Espinho 38015
5 5,07	DANIEL SANTOS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2010	1º Espinho 38011
5 5,39	CLÁUDIO FERREIRA	94 JUV	A. C. Bunheirense	09-01-2010	1º Espinho 38009
5 5,40	RUBEN OLIVEIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	13-02-2010	1º Espinho 38015
5 6,96	ANDRÉ SIMÕES	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-01-2010	2º Espinho 38009
5 7,85	PEDRO MARTINS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	09-01-2010	4º Espinho 38009
5 8,05	FILIPÉ BOLA	94 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	09-01-2010	1º Espinho 38009
5 8,44	JOÃO SOUSA	94 JUV	A. C. Bunheirense	16-01-2010	5º Espinho 38011
5 8,76	CELSO TIAGO LEITE	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	16-01-2010	3º Espinho 38011
5 9,79	MICAEL SOARES	93 JUV	Assoc. Amigos Seixo Branco	13-02-2010	4º Espinho 38015
1 0 1,67	DAVID GOMES VIELA	94 JUV	Assoc. Amigos Seixo Branco	13-02-2010	2º Espinho 38015
1 0 4,44	CARLOS GONÇALVES	94 JUV	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	13-02-2010	4º Espinho 38015





Masculinos

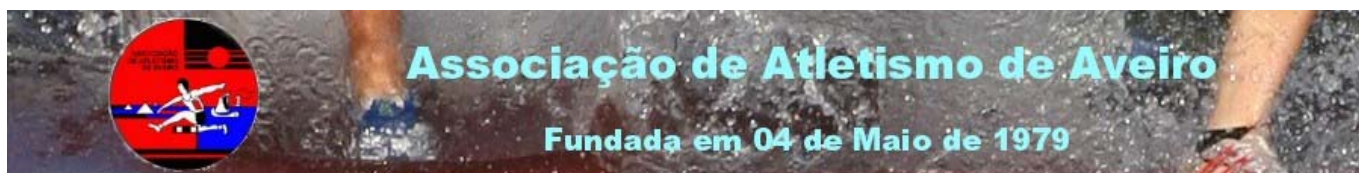
		600 Metros		Top	2 2 7,53
1 4 3,94	PAULO NETO	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	16-01-2010	1º Espinho 38011
1 4 6,35	JOSÉ VIEIRA	97 INF	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	16-01-2010	2º Espinho 38011
1 4 9,00	PEDRO NADAIS	98 INF	Arada Atlético Clube	16-01-2010	3º Espinho 38011
1 5 1,74	EDUARDO LEÇA	97 INF	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	16-01-2010	4º Espinho 38011
1 5 4,16	BRUNO FALCÃO	97 INF	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	16-01-2010	5º Espinho 38011
1 5 6,40	LEANDRO PEREIRA	97 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	16-01-2010	1º Espinho 38011
1 5 7,60	RICARDO NASCIMENT	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	16-01-2010	2º Espinho 38011
1 5 8,87	FÁBIO CASTRO	97 INF	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	16-01-2010	6º Espinho 38011
2 0 0,44	MARCELO SOUSA	98 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2010	5º Espinho 38008
2 0 3,25	MARCO SOUSA	98 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2010	7º Espinho 38008
2 0 4,46	ANDRÉ RODRIGUES	98 INF	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	03-01-2010	8º Espinho 38008
2 0 5,01	RUI BARROS	97 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	5º Espinho 38103
2 0 5,37	NUNO FERNANDES	98 INF	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	16-01-2010	8º Espinho 38011
2 0 9,30	RÚBEN SANTOS	97 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	16-01-2010	3º Espinho 38011
2 1 2,53	MARSO RIBEIRO	97 INF	Clube Futebol União de Lamas	12-12-2009	11º Braga 47004
2 1 3,16	RUBEN SANTOS	97 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2010	10º Espinho 38008
2 1 3,17	PEDRO PEREIRA	00 BEN-B	Assoc. Amigos Seixo Branco	03-01-2010	1º Espinho 38008
2 1 3,47	GABRIEL ALVES	97 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	16-01-2010	9º Espinho 38011
2 1 3,94	JOSÉ MELO	00 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	16-01-2010	5º Espinho 38011
2 1 5,43	DIOGO SOUSA	00 BEN-B	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	16-01-2010	6º Espinho 38011
2 1 6,50	FILIFE FERREIRA	00 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	2º Espinho 38008
2 1 6,72	FÁBIO RESENDE	99 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Valdágua	03-01-2010	3º Espinho 38008
2 1 8,44	FILIFE SILVA	99 BEN-B	Grupo Desportivo Lourocoop	16-01-2010	7º Espinho 38011
2 1 9,38	PEDRO VIEIRA	98 INF	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	16-01-2010	10º Espinho 38011
2 2 3,06	LUIS FILIFE OLIVEIRA	98 INF	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-01-2010	15º Espinho 38008
2 2 7,53	TIAGO SANTOS	01 BEN-A	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	6º Espinho 38008





Masculinos

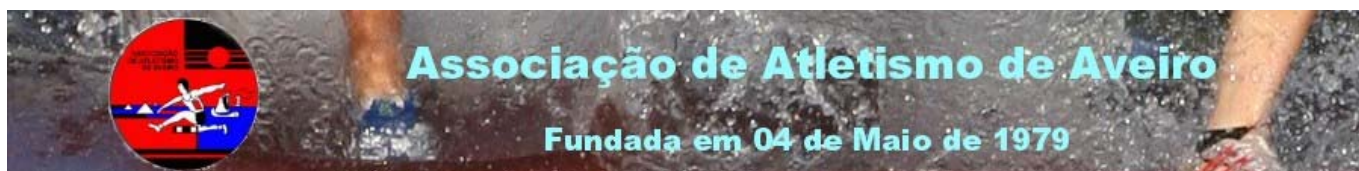
				800 Metros		Top	2 3 1,30
2 0 3,72	ADRIÃO RODRIGUES	93 JUV	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	1º	Espinho 38103	
2 0 4,72	TIAGO SILVA	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	24-01-2010	1º	Espinho 38013	
2 0 7,79	RUBEN COSTA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	16-01-2010	2º	Espinho 38011	
2 0 8,16	BRUNO VIEIRA	95 INI	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	24-01-2010	1º	Espinho 38013	
2 1 0,27	ANDRÉ NOGUEIRA	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-01-2010	8º	Espinho 38013	
2 1 2,85	RAFAEL MIGUEL	93 JUV	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	3º	Espinho 38103	
2 1 3,36	MARCO CRUZ	93 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	02-02-2010	4º	Espinho 38103	
2 1 3,58	FILIFE BOLA	94 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-01-2010	3º	Espinho 38009	
2 1 4,00	CELSE TIAGO LEITE	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	17-01-2010	3º	Espinho 38011	
2 1 4,67	RUI ALVES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	24-01-2010	3º	Espinho 38013	
2 1 5,10	RUBEN REIS	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	30-01-2010	2º	Braga 47015	
2 1 5,61	CELSE SILVA	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	5º	Espinho 38103	
2 1 5,74	PEDRO LOPES	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	16-01-2010	4º	Espinho 38011	
2 1 6,26	IGOR VALENTE	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-01-2010	4º	Espinho 38013	
2 1 6,51	RICARDO MARQUES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	16-01-2010	6º	Espinho 38011	
2 1 6,86	CRISTIANO NEVES	94 JUV	Cl. Campismo S. João Madeira	24-01-2010	5º	Espinho 38013	
2 1 7,15	DIOGO CASTRO	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	24-01-2010	5º	Espinho 38013	
2 2 0,09	SÉRGIO SILVA	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	6º	Espinho 38103	
2 2 0,53	JOÃO TEIXEIRA	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	16-01-2010	7º	Espinho 38011	
2 2 3,85	SÉRGIO NOLASCO	96 INI	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	16-01-2010	9º	Espinho 38011	
2 2 6,15	FILIFE LEITE	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	24-01-2010	8º	Espinho 38013	
2 2 8,11	LÁZARO FERREIRA	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	16-01-2010	10º	Espinho 38011	
2 2 8,82	DIOGO GILVAZ	93 JUV	A C R Festas da Amizade	24-01-2010	6º	Espinho 38013	
2 2 9,71	BRUNO ROBALO	96 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	20-02-2010	1º	Espinho 38017	
2 2 9,90	RUI VALENTE	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	9º	Espinho 38103	
2 3 1,30	DANIEL FERNANDES	94 JUV	Clube Futebol União de Lamas	20-02-2010	5º	Espinho 38017	





Masculinos

		1.000 Metros		Top	3 2 8,82
2 4 0,96	ADRIÃO RODRIGUES	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	9º Espinho 38006
2 4 4,35	PAULO FERREIRA	94 JUV	Arada Atlético Clube	26-12-2009	3º Espinho 38006
2 4 4,68	TIAGO SILVA	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	4º Espinho 38006
2 5 4,73	CRISTIANO NEVES	94 JUV	Cl. Campismo S. João Madeira	26-12-2009	8º Espinho 38006
2 5 7,30	RUBEN COSTA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	26-12-2009	1º Espinho 38006
2 5 8,98	RUI ALVES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	26-12-2009	2º Espinho 38006
3 0 0,13	JOSÉ CRUZ	96 INI	A. C. Bunheirense	26-12-2009	3º Espinho 38006
3 0 0,86	VICTOR BIRU	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	26-12-2009	10º Espinho 38006
3 0 1,90	CELSO TIAGO LEITE	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	26-12-2009	12º Espinho 38006
3 0 2,45	RICARDO MARQUES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	26-12-2009	4º Espinho 38006
3 0 4,24	PEDRO LOPES	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	26-12-2009	5º Espinho 38006
3 0 4,74	JOÃO TEIXEIRA	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	26-12-2009	6º Espinho 38006
3 0 7,10	SÉRGIO NOLASCO	96 INI	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	10-01-2010	2º Espinho 38009
3 0 9,83	JOAQUIM RODRIGUES	96 INI	A. C. Bunheirense	26-12-2009	7º Espinho 38006
3 1 1,79	DIOGO CASTRO	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	26-12-2009	8º Espinho 38006
3 1 2,00	RUI ALMEIDA	96 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-01-2010	3º Espinho 38009
3 1 2,48	DIOGO PEREIRA	96 INI	A. C. Bunheirense	26-12-2009	9º Espinho 38006
3 1 4,39	LÁZARO FERREIRA	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	10-01-2010	5º Espinho 38009
3 1 7,24	DANIEL ALMEIDA	96 INI	Assoc. Desportiva Sanjoanense	26-12-2009	10º Espinho 38006
3 2 0,31	PEDRO NADAIS	98 INF	Arada Atlético Clube	26-12-2009	1º Espinho 38006
3 2 2,98	FILIFE LEITE	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	26-12-2009	11º Espinho 38006
3 2 4,52	SIMÃO SILVA	99 BEN-B	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	26-12-2009	2º Espinho 38006
3 2 5,83	PEDRO OLIVEIRA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	26-12-2009	12º Espinho 38006
3 2 6,87	PEDRO LEAL	94 JUV	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	26-12-2009	15º Espinho 38006
3 2 7,36	TIAGO ROSA	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	10-01-2010	7º Espinho 38009
3 2 8,82	EDUARDO LEÇA	97 INF	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	26-12-2009	3º Espinho 38006





Masculinos

1.500 Metros

Top 5 0 5,72

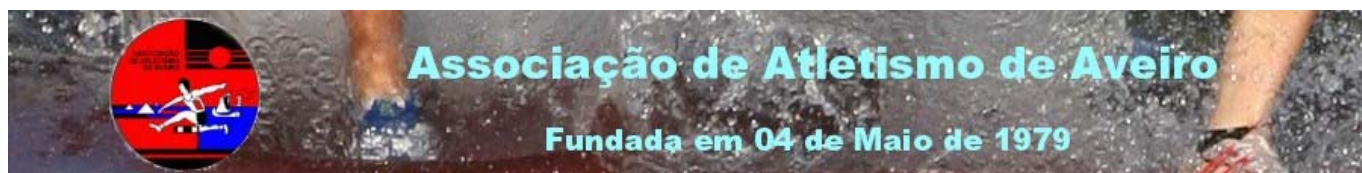
4 0 7,98	ADRIÃO RODRIGUES	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-02-2010	1º Espinho 38015
4 1 4,12	TIAGO SILVA	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-02-2010	4º Espinho 38015
4 2 0,94	PAULO FERREIRA	94 JUV	Arada Atlético Clube	16-01-2010	7º Espinho 38011
4 2 5,40	ANDRÉ NOGUEIRA	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-01-2010	8º Espinho 38009
4 2 8,86	BRUNO VIEIRA	95 INI	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	23-01-2010	1º Espinho 38013
4 2 9,14	RUBEN COSTA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	23-01-2010	2º Espinho 38013
4 3 5,72	CRISTIANO NEVES	94 JUV	Cl. Campismo S. João Madeira	23-01-2010	9º Espinho 38013
4 3 8,38	RUBEN REIS	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-01-2010	11º Espinho 38009
4 4 4,40	CELSO TIAGO LEITE	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	23-01-2010	4º Espinho 38013
4 4 4,46	RUI ALVES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	02-01-2010	3º Espinho 38007
4 4 5,33	IGOR VALENTE	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	23-01-2010	3º Espinho 38013
4 5 0,77	CARLOS SOUSA	96 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	5º Espinho 38007
4 5 2,71	JOSÉ CRUZ	96 INI	A. C. Bunheirense	02-01-2010	6º Espinho 38007
4 5 5,72	MICHAEL SOARES	93 JUV	Assoc. Amigos Seixo Branco	23-01-2010	7º Espinho 38013
4 5 6,11	PEDRO OLIVEIRA	96 INI	Centro Recreativo Estarreja	02-01-2010	7º Espinho 38007
4 5 6,71	DIOGO CASTRO	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	23-01-2010	5º Espinho 38013
4 5 6,79	PEDRO LOPES	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	02-01-2010	8º Espinho 38007
4 5 6,96	FILIPE LEITE	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	23-01-2010	6º Espinho 38013
4 5 7,64	JOSÉ MANUEL SOUSA	94 JUV	A. C. Bunheirense	02-01-2010	8º Espinho 38007
4 5 8,49	JOÃO TEIXEIRA	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	02-01-2010	9º Espinho 38007
5 0 0,99	RICARDO MARQUES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	23-01-2010	8º Espinho 38013
5 0 1,74	MIGUEL NEVES	96 INI	Centro Recreativo Estarreja	02-01-2010	12º Espinho 38007
5 0 2,15	CARLOS GONÇALVES	94 JUV	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	13-02-2010	14º Espinho 38015
5 0 2,24	LÁZARO FERREIRA	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	23-01-2010	9º Espinho 38013
5 0 5,16	DIOGO PEREIRA	96 INI	A. C. Bunheirense	02-01-2010	14º Espinho 38007
5 0 5,72	PAULO CRUZ	94 JUV	Ass. Cult. Rec. Valdágua	02-01-2010	10º Espinho 38007





Masculinos

		3.000 Metros			Top	9 9 9 9,99	
8 5 0,93	ADRIAO RODRIGUES	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	24-01-2010	6º	Pombal 03005	
9 0 0,70	ADRIÃO RODRIGUES	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	5º	Espinho 38008	
9 1 8,06	PAULO FERREIRA	94 JUV	Arada Atlético Clube	17-01-2010	10º	Espinho 38011	
1 0 0 1,51	MARCO COSTA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	17-01-2010	3º	Espinho 38011	
1 0 0 6,60	RUBEN REIS	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2010	7º	Espinho 38009	
1 0 1 1,53	ANDRÉ NOGUEIRA	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2010	4º	Espinho 38008	
1 0 2 3,98	CELSO TIAGO LEITE	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	03-01-2010	8º	Espinho 38008	
9 9 9 9,99	TIAGO COSTA	94 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2010	9999º	Espinho 38008	DN:



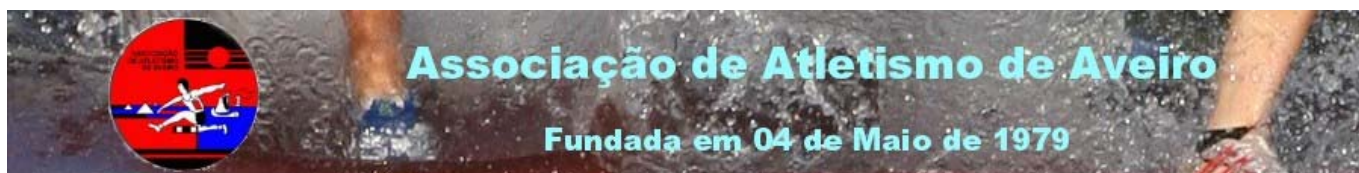


Masculinos

60 M Barr.Inf.-0,76

Top 9 9 9 9,99

1 0,08	PAULO NETO	97 INF	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	2º Espinho 38012	
1 1,11	JOÃO ALMEIDA	98 INF	Esc. Sec. Vale de Cambra	03-02-2010	1º Espinho 38104	
1 2,44	TIAGO LOPES	99 BEN-B	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	03-02-2010	2º Espinho 38104	
1 2,61	ANDRÉ IRIA	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	2º Espinho 38004	
1 3,0	TIAGO	99 BEN-B	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	13-01-2010	1º Espinho 38102	
1 3,26	BRUNO ALVES	97 INF	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	03-02-2010	3º Espinho 38104	
1 3,43	DIOGO MOREIRA	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	3º Espinho 38004	
1 3,44	MARSO RIBEIRO	97 INF	Clube Futebol União de Lamas	26-12-2009	4º Espinho 38004	
1 3,67	RICARDO NASCIMENT	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	2º Espinho 38004	
1 3,76	NUNO TERRAS	97 INF	Esc. Sec. Vale de Cambra	03-02-2010	4º Espinho 38104	
1 3,90	GONÇALO BRITO	98 INF	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	3º Espinho 38004	
1 4,5	LUIS ALMEIDA	98 INF	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	13-01-2010	3º Espinho 38102	
1 5,33	JOSÉ MOTA	98 INF	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	5º Espinho 38004	
9 9 9,99	FRANCISCO ALMEIDA	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	9999º Espinho 38004	
9 9 9,99	FILIPE SILVA	99 BEN-B	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	9999º Espinho 38008	DN
9 9 9 9,99	FÁBIO OLIVEIRA	97 INF	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	03-02-2010	9999º Espinho 38104	DN



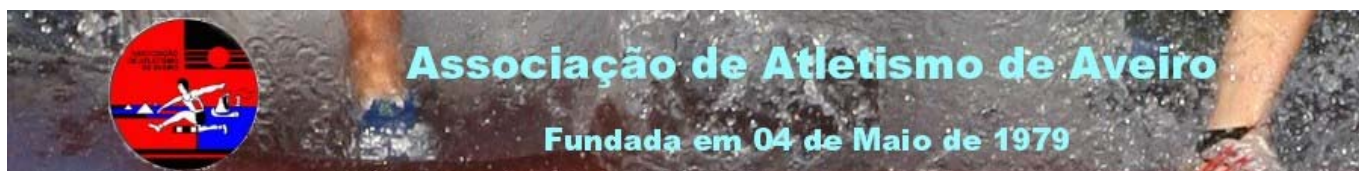


Masculinos

60 M Barr.Ini.Mas-84

Top 1 3,90

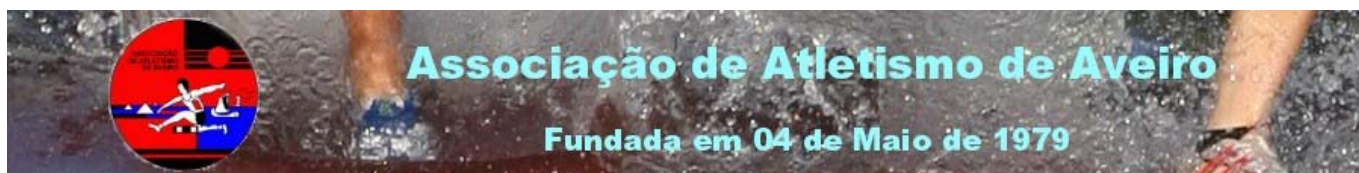
8,71	FÁBIO TEIXEIRA	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	1º Espinho 38012
9,32	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	2º Espinho 38012
9,68	TIAGO FERREIRA	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	2º Espinho 38004
9,78	HENRIQUE OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	3º Espinho 38004
9,78	IGOR VALENTE	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	6º Espinho 38008
1 1,25	MANUEL MELO	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	4º Espinho 38004
1 1,26	DIOGO SANTOS	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	5º Espinho 38004
1 1,35	BRUNO FERREIRA	96 INI	A. C. Bunheirense	03-01-2010	2º Espinho 38008
1 1,69	TIAGO ROSA	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	03-01-2010	5º Espinho 38008
1 1,5	VASCO MAGANO	96 INI	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	13-01-2010	2º Espinho 38102
1 2,12	RUI SANTOS	96 INI	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	5º Espinho 38004
1 2,16	RICARDO MARQUES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	03-01-2010	3º Espinho 38008
1 2,45	MARCELO VIEIRA	96 INI	A. C. Bunheirense	03-01-2010	6º Espinho 38008
1 2,88	LÁZARO FERREIRA	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	03-01-2010	7º Espinho 38008
1 2,93	RUI ALVES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	03-01-2010	4º Espinho 38008
1 2,96	XAVIER SILVA	96 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	5º Espinho 38008
1 3,78	RUBEN COSTA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	03-01-2010	6º Espinho 38008
1 3,9	VITOR OLIVEIRA	96 INI	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	13-01-2010	3º Espinho 38102





Masculinos

60 M Barr.Juv.Mas-91						Top	9 9 9 9,99
9,05	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	1º	Espinho 38004	
9,08	LUIS SILVA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	23-01-2010	1º	Espinho 38012	
9,61	FLÁVIO FERREIRA	94 JUV	A. C. Bunheirense	26-12-2009	3º	Espinho 38004	
9,74	DANIEL SANTOS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	1º	Espinho 38008	
9,77	FILIPE NOGUEIRA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	1º	Espinho 38004	
9,92	RUBEN PEREIRA	93 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	03-01-2010	3º	Espinho 38008	
9,94	PEDRO MARTINS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	3º	Espinho 38004	
1 0,25	RICARDO FERREIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	2º	Espinho 38004	
1 0,28	CRISTIANO SANTOS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	2º	Espinho 38008	
1 0,36	RUBEN OLIVEIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	26-12-2009	4º	Espinho 38004	
1 0,37	IVO PAIS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	3º	Espinho 38008	
1 0,49	TIAGO LADEIRA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	5º	Espinho 38004	
1 0,61	PEDRO CARVALHO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	4º	Espinho 38004	
1 0,82	RICARDO ARAÚJO	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	5º	Espinho 38008	
1 1,05	EDUARDO RIBEIRO	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	26-12-2009	5º	Espinho 38004	
1 1,10	FILIPE VIGARIO	93 JUV	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	6º	Espinho 38004	
1 1,27	JORGE VILAR	93 JUV	Desportivo de Gondufe	26-12-2009	7º	Espinho 38004	
1 1,1	GUILHERME GOUVEIA	94 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	13-01-2010	1º	Espinho 38102	
1 1,42	CARLOS GRAÇA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	23-01-2010	7º	Espinho 38012	
1 2,09	DANIEL FERNANDES	94 JUV	Clube Futebol União de Lamas	03-01-2010	6º	Espinho 38008	
1 2,26	NUNO CUNHA	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	26-12-2009	5º	Espinho 38004	
1 2,29	GUILHERME COSTA	94 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	26-12-2009	6º	Espinho 38004	
9 9 9 9	RICARDO ARAUJO	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	30-01-2010	9999º	Braga 47015	DSI
9 9 9 9,99	DANIEL COSTA	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	9999º	Espinho 38004	





Ranking 2010

Absoluto (até Juvenis) P.Coberta

Masculinos

60 M Barreiras-1,00

Top 99 99,00

99 99

FILIPE NASCIMENTO

93 JUV

Juventude Atlético Mozelense

24-01-2010 1999º Pombal 03005

DN



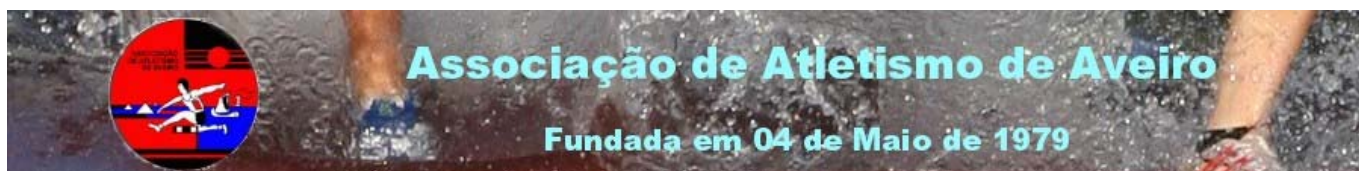


Masculinos

60 M Barreiras-1.06

Top 9 9 9 9,99

9,24	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	17-01-2010	3º Espinho 38011	
1 0,71	DANIEL SANTOS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	10-01-2010	2º Espinho 38009	Q
1 1,10	CRISTIANO SANTOS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-01-2010	3º Espinho 38009	Q
9 9 9 9,99	FILIPE NASCIMENTO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	9999º Espinho / Pombal 03006	DN





Ranking 2010

Absoluto (até Juvenis) P.Coberta

Masculinos

50 m Barreiras 0,60

Top

1 4,19

1 4,19

BRUNO VALENTE

01 BEN-A Futsal Clube Cidade Lourosa

03-01-2010

1º Espinho 38008





Masculinos

						Top	1,44
						Salto em Altura	
1,75	NUNO CUNHA	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	26-12-2009	1º	Espinho 38004	
1,74	RICARDO FERREIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	20-02-2010	1º	Espinho 38017	
1,71	PEDRO CARVALHO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	2º	Espinho 38004	
1,71	PEDRO MARTINS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	20-02-2010	2º	Espinho 38017	
1,71	MIGUEL COSTA	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	20-02-2010	2º	Espinho 38017	
1,68	PEDRO CATARINO	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	23-01-2010	1º	Espinho 38012	
1,68	LUIS SILVA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	23-01-2010	3º	Espinho 38012	
1,68	RICARDO ARAÚJO	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	13-02-2010	2º	Espinho 38015	
1,65	RICARDO ARAUJO	94 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	03-02-2010	1º	Espinho 38104	
1,64	DIOGO MAGALHÃES	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	20-02-2010	6º	Espinho 38017	
1,60	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	20-02-2010	9º	Espinho 38017	
1,60	RUBEN PEREIRA	93 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	20-02-2010	8º	Espinho 38017	
1,55	CARLOS GRAÇA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	8º	Espinho 38004	
1,55	DANIEL SANTOS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	6º	Espinho 38004	
1,55	DANIEL COSTA	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	7º	Espinho 38004	
1,55	MARCELO AGUIAR	95 INI	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	1º	Espinho 38103	
1,54	MIKAEL MARQUES	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-01-2010	9º	Espinho 38007	
1,53	FÁBIO TEIXEIRA	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	20-02-2010	2º	Espinho 38017	
1,51	CRISTIANO SANTOS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	9º	Espinho 38004	
1,48	PAULO NETO	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	20-02-2010	1º	Espinho 38017	
1,48	MIGUEL SILVA	94 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	20-02-2010	10º	Espinho 38017	
1,47	FLÁVIO FERREIRA	94 JUV	A. C. Bunheirense	26-12-2009	10º	Espinho 38004	
1,47	JOÃO FILIPE SILVA	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	20-02-2010	3º	Espinho 38017	
1,45	FÁBIO PINTO	94 JUV	E B 2, 3 de Fajões	03-02-2010	2º	Espinho 38104	
1,45	JOÃO PAULO FERNAN	93 JUV	E B 2, 3 de Fajões	03-02-2010	3º	Espinho 38104	
1,44	VITOR VALENTE	95 INI	Esc. Secundária Estarreja	20-02-2010	4º	Espinho 38017	



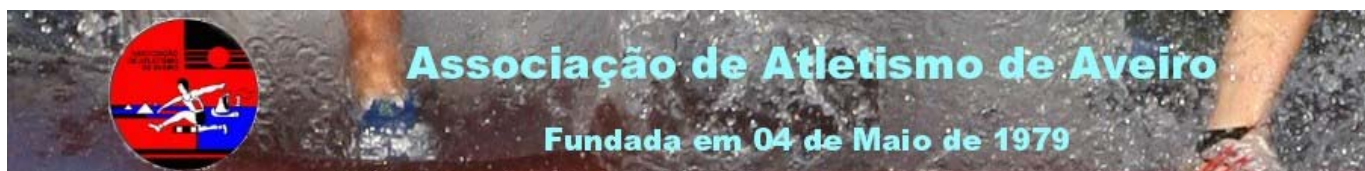


Ranking 2010

Absoluto (até Juvenis) P.Coberta

Masculinos

		Salto Com Vara			Top	3,00
3,45	CELSO ALMEIDA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-01-2010	13º	Pombal 03005
3,00	FILIPE NOGUEIRA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	5º	Espinho 38011





Masculinos

Salto em Comprimento						Top	5,02
6,16	EDUARDO RIBEIRO	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	10-01-2010	1º	Espinho 38009	
6,09	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	17-01-2010	7º	Espinho 38011	
6,04	RICARDO FERREIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	30-01-2010	1º	Braga 47015	
5,96	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	26-12-2009	1º	Espinho 38004	
5,91	FILIPE NASCIMENTO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	9º	Espinho / Pombal 03006	
5,85	MIGUEL COSTA	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2010	4º	Espinho 38009	
5,66	FÁBIO TEIXEIRA	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	2º	Espinho 38012	
5,62	CARLOS GRAÇA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	11º	Espinho 38011	
5,57	IVO PAIS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-02-2010	4º	Espinho 38015	
5,46	CELSE ALMEIDA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-01-2010	9º	Espinho 38009	
5,44	DANIEL COSTA	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2010	5º	Espinho 38015	
5,41	CLAUDIO SARAMAGO	94 JUV	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	2º	Espinho 38103	
5,35	MÁRIO MARQUES	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	10-01-2010	11º	Espinho 38009	
5,33	RUBEN PEREIRA	93 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	10-01-2010	12º	Espinho 38009	
5,28	PEDRO MARTINS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-01-2010	13º	Espinho 38009	
5,26	RICARDO ARAÚJO	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-01-2010	14º	Espinho 38009	
5,23	NUNO CUNHA	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	3º	Espinho 38103	
5,19	RICARDO ARAUJO	94 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	03-02-2010	1º	Espinho 38104	
5,12	TIAGO LADEIRA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-01-2010	16º	Espinho 38009	
5,11	FILIPE OLIVEIRA	94 JUV	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	10-01-2010	17º	Espinho 38009	
5,12	MARCO CRUZ	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	5º	Espinho 38103	
5,08	HENRIQUE OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	3º	Espinho 38004	
5,06	JORGE VILAR	93 JUV	Desportivo de Gondufe	17-01-2010	16º	Espinho 38011	
5,04	MARCO ANDRADE	93 JUV	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	6º	Espinho 38103	
5,04	CARLOS CAMPOS	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	7º	Espinho 38103	
5,02	JOÃO PAULO FERNAN	93 JUV	E B 2, 3 de Fajões	03-02-2010	2º	Espinho 38104	





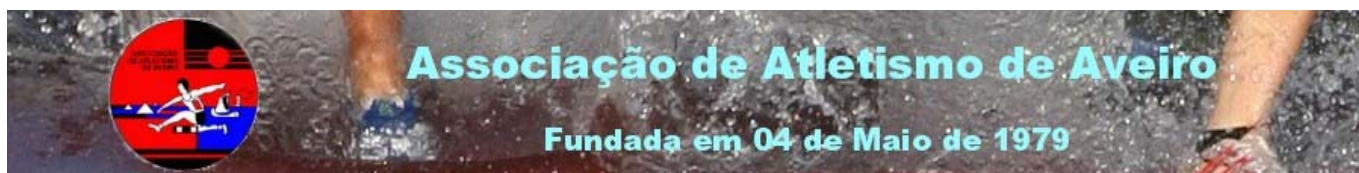
Masculinos

Triplo Salto

Top

1 0,04

12,86	EDUARDO RIBEIRO	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	09-01-2010	2º Espinho 38009
12,72	RUBEN PEREIRA	93 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	09-01-2010	3º Espinho 38009
12,17	RICARDO ARAÚJO	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	09-01-2010	5º Espinho 38009
12,12	PEDRO MARTINS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	16-01-2010	10º Espinho 38011
11,72	MIGUEL COSTA	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-01-2010	7º Espinho 38009
11,72	RUBEN OLIVEIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	20-02-2010	3º Espinho 38017
11,68	DANIEL SANTOS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	3º Espinho 38008
11,68	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	20-02-2010	4º Espinho 38017
11,51	RICARDO ARAUJO	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	30-01-2010	6º Braga 47015
11,43	CARLOS GRAÇA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2010	6º Espinho 38008
11,43	RICARDO FERREIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	7º Espinho 38008
11,36	DANIEL COSTA	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	20-02-2010	5º Espinho 38017
11,35	CELSO ALMEIDA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-02-2010	6º Espinho 38017
11,34	NUNO CUNHA	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	03-01-2010	8º Espinho 38008
11,28	IVO PAIS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	9º Espinho 38008
11,20	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	03-01-2010	4º Espinho 38008
10,73	IGOR VALENTE	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	6º Espinho 38008
10,60	JORGE VILAR	93 JUV	Desportivo de Gondufe	03-01-2010	14º Espinho 38008
10,59	CRISTIANO SANTOS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	15º Espinho 38008
10,57	TIAGO LADEIRA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2010	16º Espinho 38008
10,04	MANUEL MELO	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	8º Espinho 38008





Masculinos

		Lançamento Peso-2Kg		Top	3,83
7,01	FRANCISCO ALMEIDA	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2010	1º Espinho 38009
6,35	PEDRO PEREIRA	99 BEN-B	Futsal Clube Cidade Lourosa	03-01-2010	1º Espinho 38008
6,34	RUBEN PINTO	99 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2010	1º Espinho 38009
6,15	DANIEL OLIVEIRA	99 BEN-B	Desportivo de Gondufe	03-01-2010	2º Espinho 38008
6,15	JOÃO LIMO	99 BEN-B	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-01-2010	2º Espinho 38009
5,60	VASCO ALVES	99 BEN-B	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	3º Espinho 38008
5,34	JOSÉ MELO	00 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	09-01-2010	3º Espinho 38009
5,25	PEDRO BERNARDES	99 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2010	4º Espinho 38009
5,23	RUBEN ROCHA	00 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	4º Espinho 38008
5,18	GONÇALO BRITO	98 INF	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2010	2º Espinho 38009
5,14	PEDRO PEREIRA	00 BEN-B	Assoc. Amigos Seixo Branco	03-01-2010	5º Espinho 38008
5,05	BRUNO OLIVEIRA	00 BEN-B	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	03-01-2010	6º Espinho 38008
4,99	DIOGO SOUSA	00 BEN-B	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	03-01-2010	7º Espinho 38008
4,98	FILIFE SILVA	99 BEN-B	Grupo Desportivo Lourocoop	09-01-2010	5º Espinho 38009
4,80	RICARDO MOTA	01 BEN-A	Clube Futebol União de Lamas	09-01-2010	6º Espinho 38009
4,74	FÁBIO RESENDE	99 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Valdágua	09-01-2010	7º Espinho 38009
4,49	JOSÉ SILVA	01 BEN-A	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	8º Espinho 38008
4,43	RAFAEL FREITAS	00 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2010	8º Espinho 38009
4,33	TIAGO SANTOS	01 BEN-A	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	9º Espinho 38008
4,25	RICARDO LIMA	02 BEN-A	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-01-2010	10º Espinho 38008
4,14	GONÇALO GRILO	98 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	09-01-2010	3º Espinho 38009
3,83	ALEXANDRE RIBEIRO	00 BEN-B	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	11º Espinho 38008





Masculinos

		Lançamento Peso-3Kg		Top	2,65
8,19	ANDRE IRIA	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	1º Espinho 38004
8,09	PAULO NETO	97 INF	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	7º Espinho 38012
7,34	BRUNO FALCÃO	97 INF	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	16-01-2010	2º Espinho 38011
7,17	RUI MAIA	97 INF	Desportivo de Gondufe	16-01-2010	3º Espinho 38011
7,03	MIGUEL PEREIRA	97 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	16-01-2010	4º Espinho 38011
6,65	DIOGO MOREIRA	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	1º Espinho 38008
6,18	FRANCISCO ALMEIDA	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	16-01-2010	6º Espinho 38011
5,89	RICARDO SOUSA	98 INF	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	13-01-2010	1º Espinho 38102
5,27	RICARDO NASCIMENT	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	5º Espinho 38004
4,99	SIMÃO BRANDÃO	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	7º Espinho 38103
4,96	MARSO RIBEIRO	97 INF	Clube Futebol União de Lamas	26-12-2009	6º Espinho 38004
4,62	LUIS FILIPE OLIVEIRA	98 INF	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-01-2010	2º Espinho 38008
4,49	MARCELO SILVA	98 INF	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	03-01-2010	3º Espinho 38008
4,25	JOSÉ MOTA	98 INF	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	7º Espinho 38004
4,23	NUNO FERNANDES	98 INF	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	16-01-2010	8º Espinho 38011
4,17	GONÇALO BRITO	98 INF	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	8º Espinho 38004
2,65	EDUARDO PINHO	97 INF	Esc. Sec. Vale de Cambra	13-01-2010	2º Espinho 38102





Masculinos

Lançamento Peso-4Kg				Top	8,02
14,73	JOSÉ PINHO	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2010	1º Espinho 38011
14,15	TIAGO FERREIRA	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	17-01-2010	2º Espinho 38011
11,43	FÁBIO TEIXEIRA	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	1º Espinho 38012
10,70	ELVIS MATIAS	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2010	4º Espinho 38008
10,69	VITOR VALENTE	96 INI	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	2º Espinho 38004
10,22	MIKAEL MARQUES	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	6º Espinho 38008
9,83	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	5º Espinho 38012
9,52	MARCO ALMEIDA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	26-12-2009	3º Espinho 38004
9,41	BRUNO SILVA	96 INI	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	2º Espinho 38103
9,25	HENRIQUE OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	5º Espinho 38004
8,91	VITOR COELHO	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	8º Espinho 38008
8,89	BRUNO MAIA	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	4º Espinho 38103
8,75	BRUNO FERREIRA	96 INI	A. C. Bunheirense	03-01-2010	9º Espinho 38008
8,70	MARCELO AGUIAR	96 INI	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	4º Espinho 38004
8,67	VICTOR COELHO	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	16-01-2010	5º Espinho 38011
8,64	RUI ALVES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	03-01-2010	10º Espinho 38008
8,59	RUBEN COSTA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	03-01-2010	11º Espinho 38008
8,51	JOÃO VIEIRA	95 INI	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	7º Espinho 38103
8,44	DIOGO SANTOS	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	6º Espinho 38004
8,43	VITOR OLIVEIRA	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	8º Espinho 38103
8,36	PEDRO CATARINO	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	7º Espinho 38004
8,33	ANDRÉ PINTO	96 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	10º Espinho 38103
8,15	MICAEL COELHO	95 INI	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	8º Espinho 38004
8,04	RICARDO MARQUES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	03-01-2010	14º Espinho 38008
8,02	RUI SANTOS	96 INI	Juventude Atlética Mozelense	16-01-2010	7º Espinho 38011





Masculinos

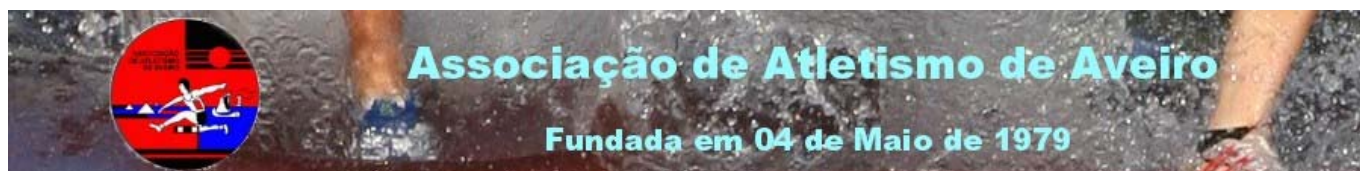
Lançamento Peso-5Kg						Top	7,39
14,33	RICARDO FREITAS	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	1º	Espinho 38007	
12,65	HEITOR SANTOS	93 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	17-01-2010	1º	Espinho 38011	
12,25	JOSÉ PINHO	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-01-2010	3º	Espinho 38007	
11,74	CRISTIANO SANTOS	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	13-01-2010	1º	Espinho 38102	
11,30	FILIPE VIGARIO	93 JUV	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	1º	Espinho 38004	
10,85	MÁRIO MARQUES	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	02-01-2010	7º	Espinho 38007	
10,84	JORGE VILAR	93 JUV	Desportivo de Gondufe	17-01-2010	2º	Espinho 38011	
10,70	PEDRO MARTINS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	23-01-2010	5º	Espinho 38012	
10,53	CARLOS GRAÇA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	3º	Espinho 38004	
10,48	FLÁVIO FERREIRA	94 JUV	A. C. Bunheirense	26-12-2009	4º	Espinho 38004	
10,28	RICARDO FERREIRA	93 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	7º	Espinho 38012	
9,71	RUBEN PEREIRA	93 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	26-12-2009	7º	Espinho 38004	
9,39	LUIS SILVA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	26-12-2009	8º	Espinho 38004	
9,35	DANIEL COSTA	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	9º	Espinho 38004	
8,75	MIKAEL MARQUES	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-01-2010	11º	Espinho 38007	
8,60	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	11º	Espinho 38004	
8,53	DANILO MARTINS	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	5º	Espinho 38103	
8,41	RICARDO PEREIRA	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	6º	Espinho 38103	
8,32	FILIPE NOGUEIRA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	12º	Espinho 38004	
8,22	TIAGO LADEIRA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	13º	Espinho 38004	
8,15	NUNO CUNHA	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	7º	Espinho 38103	
8,10	DANIEL SANTOS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	14º	Espinho 38004	
7,89	IVO PAIS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	15º	Espinho 38004	
7,80	RUBEN OLIVEIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	26-12-2009	16º	Espinho 38004	
7,66	RAFAEL ODREMAN	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	8º	Espinho 38103	
7,39	EDUARDO RIBEIRO	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	26-12-2009	18º	Espinho 38004	





Masculinos

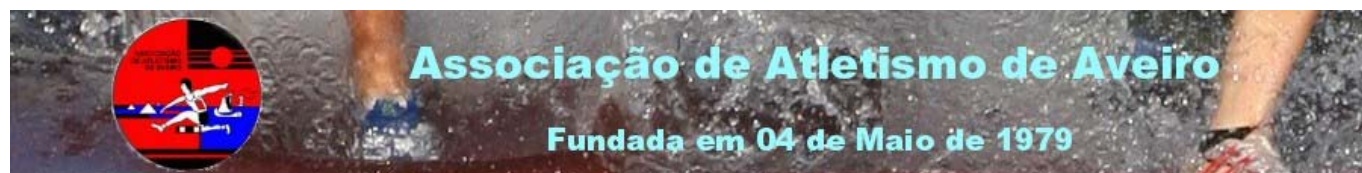
Triatlo - Juvenis						Top	1 9 2,00
1509	LUIS SILVA 9,11 9,39 1,43	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	26-12-2009	1º	Espinho 38004	
1507	RICARDO FERREIRA 10,35 10,28 1,68	93 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	10º	Espinho 38012	
1499	FLÁVIO FERREIRA 9,61 10,48 1,47	94 JUV	A. C. Bunheirense	26-12-2009	2º	Espinho 38004	
1462	PEDRO MARTINS 9,94 8,93 1,63	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	4º	Espinho 38004	
1447	ROBERTO NASCIMENT 9,05 8,60 1,39	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	5º	Espinho 38004	
1440	RUBEN PEREIRA 10,14 9,71 1,59	93 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	26-12-2009	6º	Espinho 38004	
1388	CRISTIANO SANTOS 10,45 10,78 1,51	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	7º	Espinho 38004	
1379	DANIEL SANTOS 9,79 8,10 1,55	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	8º	Espinho 38004	
1274	PEDRO CARVALHO 10,61 6,71 1,71	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	9º	Espinho 38004	
1242	CARLOS GRAÇA 11,47 10,53 1,55	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	10º	Espinho 38004	
1226	FILIFE VIGARIO 11,10 11,30 1,39	93 JUV	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	11º	Espinho 38004	
1167	RUBEN OLIVEIRA 10,36 7,80 1,43	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	26-12-2009	12º	Espinho 38004	
1166	IVO PAIS 10,40 7,89 1,43	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	13º	Espinho 38004	
1132	JORGE VILAR 11,27 10,16 1,39	93 JUV	Desportivo de Gondufe	26-12-2009	14º	Espinho 38004	
1121	NUNO CUNHA 12,26 7,56 1,75	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	26-12-2009	15º	Espinho 38004	
970	FILIFE NOGUEIRA 9,77 8,32	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	17º	Espinho 38004	
873	DANIEL COSTA 9999,999,35 1,55	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	18º	Espinho 38004	
831	TIAGO LADEIRA 10,49 8,22	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	19º	Espinho 38004	
690	EDUARDO RIBEIRO 11,05 7,39	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	26-12-2009	20º	Espinho 38004	
453	DANIEL FERNANDES 12,49 6,59	94 JUV	Clube Futebol União de Lamas	26-12-2009	21º	Espinho 38004	
192	GUILHERME COSTA 12,29	94 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	26-12-2009	22º	Espinho 38004	





Masculinos

Triatlo - Infantis						Top	2 3 4,00
1150	PAULO NETO 10,35 7,58 4,73	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	1º	Espinho 38004	
649	ANDRÉ IRIA 12,61 8,19 3,38	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	2º	Espinho 38004	
517	DIOGO MOREIRA 13,43 6,16 3,82	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	3º	Espinho 38004	
428	RICARDO NASCIMENT 13,67 5,27 3,68	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	4º	Espinho 38004	
400	MARSO RIBEIRO 13,44 4,96 3,49	97 INF	Clube Futebol União de Lamas	26-12-2009	5º	Espinho 38004	
276	FRANCISCO ALMEIDA 999,99 6,17 2,51	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	6º	Espinho 38004	
256	GONÇALO BRITO 13,90 4,17 2,97	98 INF	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	7º	Espinho 38004	
234	JOSÉ MOTA 15,33 4,25 3,17	98 INF	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	8º	Espinho 38004	





Masculinos

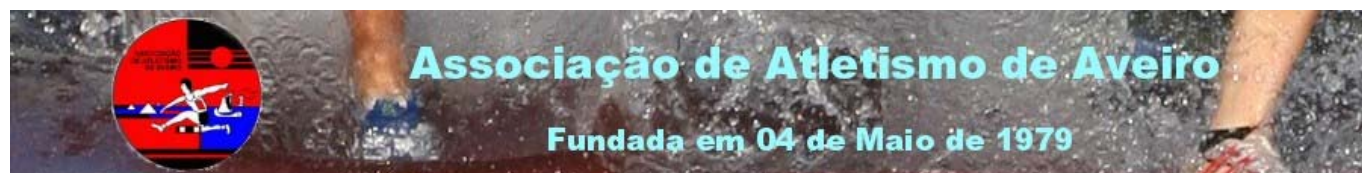
Triatlo - Iniciados						Top	6 8 2,00
1715	FÁBIO TEIXEIRA 8,93 5,28 10,52	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	26-12-2009	1º	Espinho 38004	
1692	ANDRÉ SANTOS 9,36 5,96 9,34	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	26-12-2009	2º	Espinho 38004	
1669	TIAGO FERREIRA 9,68 5,00 13,28	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	3º	Espinho 38004	
1422	HENRIQUE OLIVEIRA 9,78 5,08 9,25	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	4º	Espinho 38004	
1225	IGOR VALENTE 10,08 4,87 7,57	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	6º	Espinho 38004	
972	DIOGO SANTOS 11,26 4,28 8,44	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	7º	Espinho 38004	
839	MANUEL MELO 11,25 4,33 5,98	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	9º	Espinho 38004	
802	RUI SANTOS 12,12 4,15 7,89	96 INI	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	10º	Espinho 38004	
682	TIAGO ROSA 12,19 3,97 6,48	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	26-12-2009	11º	Espinho 38004	





Masculinos

				Triatlo Opcional	Top	3 6 0,00
1557	ANDRÉ SANTOS 9,60 9,45 -5,32	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	06-02-2010	8º	Alpiarça 03007
1418	JOSÉ PINHO 13,11 8,47 4,63	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	1º	Espinho 38004
1379	PEDRO CATARINO 8,06 8,28 1,68	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	23-01-2010	7º	Espinho 38012
1324	VITOR VALENTE 10,69 8,29 4,66	96 INI	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	3º	Espinho 38004
1303	MARCO ALMEIDA 9,52 8,06 4,58	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	26-12-2009	4º	Espinho 38004
1298	MICAEL COELHO 8,15 7,93 4,79	95 INI	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	5º	Espinho 38004
1132	MARCELO AGUIAR 8,70 8,53 4,60	96 INI	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	7º	Espinho 38004
1002	VITOR COELHO 8,55 8,78 4,26	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	8º	Espinho 38004
914	RUI BENTO 7,85 8,84 4,07	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	9º	Espinho 38004
673	LEANDRO GONÇALVE 7,90 9,61 3,50	96 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	10º	Espinho 38004
648	LÁZARO FERREIRA 6,24 9,42 3,75	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	26-12-2009	11º	Espinho 38004
571	XAVIER SILVA 6,11 9,62 3,53	96 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	26-12-2009	12º	Espinho 38004
360	RUI SANTOS 7,89	96 INI	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	13º	Espinho 38004





Ranking 2010

Absoluto (até Juvenis) P.Coberta

Masculinos

4 x 200 Metros

Top 1 4 2,81

1 4 1,47	N A CUCUJÃES	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-01-2010	2º Espinho 38007
	<i>Ivo Pais (1993) / José Pinho (1995) / Daniel Santos (1993) / Miguel Ant. Silva (1994)</i>				
1 4 2,81	G R E C A S	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	4º Espinho 38007
	<i>Carlos Graça (1994) / Filipe Nogueira (1993) / Tiago Ladeira (1994) / Celso Almeida (1993)</i>				





Ranking 2010

Absoluto (até Juvenis) P.Coberta

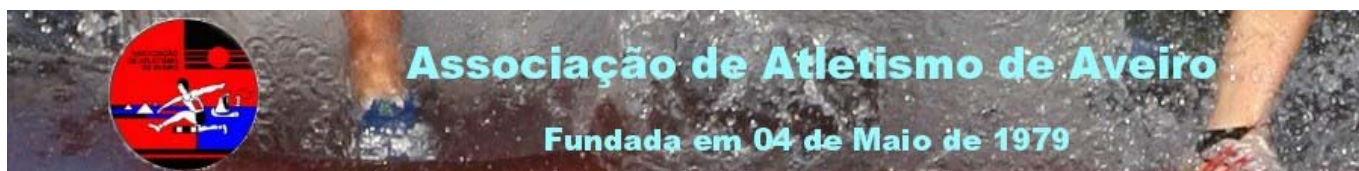
Masculinos

4 x 400 Metros

Top

4 1 5,95

3 3 8,87	N A CUCUJÃES	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	10-01-2010	2º Espinho 38009	RR
	<i>Ivo Pais (1993) / Tiago Silva (1994) / Daniel Santos (1993) / Miguel Ant. Silva (1994)</i>					
4 1 5,95	A A SEIXO BRANCO	93 JUV	Assoc. Amigos Seixo Branco	10-01-2010	4º Espinho 38009	
	<i>Micael Soares (1993) / Filipe Silva (1994) / Rogerio Ferreira (1994) / Roberto Pereira (1993)</i>					





Ranking 2010

Absoluto (até Juvenis) P.Coberta

Masculinos

Estafeta Sueca

Top 2 2 2,80

2 2 2,73	AFIS OVAR	94 JUV	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	13-02-2010	4º Espinho 38015
	<i>Diogo Castro (1995) / Filipe Leite (1995) / Pedro Leal (1994) / Diogo Amaro (1995)</i>				
2 2 2,80	LAVANDEIRA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-02-2010	5º Espinho 38015
	<i>Ruben Costa (1995) / Rui Alves (1995) / Ricardo Marques (1995) / Eduardo Leça (1997)</i>				





Ranking 2010

Absoluto (até Juvenis) P.Coberta

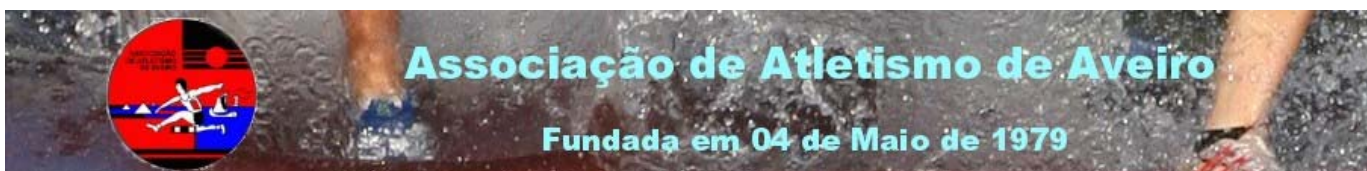
Masculinos

1.000 Metros Marcha

Top

9 9 9,99

7 4 5,68	FILIPE SILVA	99 BEN-B Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	1º Espinho 38007	
9 9 9,99	ALEXANDRE RIBEIRO	00 BEN-B Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	3999º Espinho 38007	DN:





Ranking 2010

Absoluto (até Juvenis) P.Coberta

Masculinos

3.000 Metros Marcha

Top 2 3 1 5,92

1 7 0 5,53	SOCRATES BORRAS	96 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	1º Espinho 38007	~
2 3 1 5,92	XAVIER SILVA	96 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	2º Espinho 38007	~





Ranking 2010

Absoluto (até Juvenis) P.Coberta

Masculinos

5.000 Metros Marcha

Top 2 9 3 3,97

2 9 3 3,97

PAULO CRUZ

94 JUV Ass. Cult. Rec. Valdágua

09-01-2010 3º Espinho 38009

