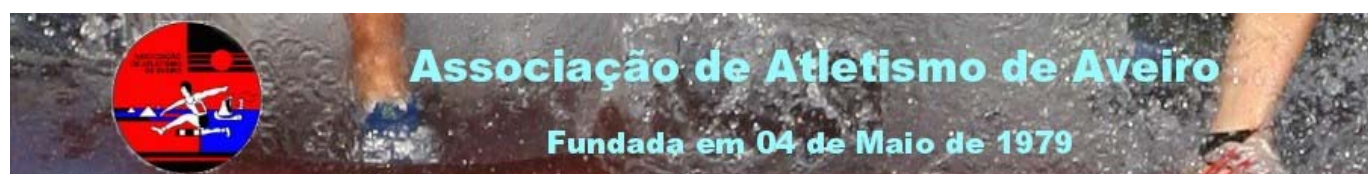




### Masculinos

60 Metros Planos							Top	7,77
7,08	ANTÓNIO BRANDÃO	92 JUN	A. C. Bunheirense	23-01-2010	2º	Pombal 03005	Q	
7,20	JOÃO PORTELA	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	1º	Espinho 38005		
7,22	JOSÉ VIEGAS	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-01-2010	3º	Espinho 38009		
7,32	ARIEL PEREIRA	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	31-01-2010	5º	Espinho / Pombal 03006		
7,44	LUIS SILVA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	09-01-2010	3º	Espinho 38009	Q	
7,45	TIAGO BOUCELA	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	3º	Espinho 38005		
7,48	IVO PAIS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-01-2010	4º	Espinho 38009	q	
7,51	SÉRGIO SILVA	92 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	09-01-2010	5º	Espinho 38009	q	
7,51	JOÃO FONTELA	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	16-01-2010	2º	Espinho 38011	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		
7,62	BERNARDO RAINHA	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-01-2010	6º	Espinho 38009		
7,64	JOHN MARTINS	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	6º	Espinho 38005		
7,65	RUBEN CARNEIRO	92 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	23-01-2010	2º	Espinho 38013		
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		
7,73	RUBEN LOPES	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	7º	Espinho 38005		
7,74	RAFAEL PINTO	92 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	23-01-2010	3º	Espinho 38013		
7,75	FÁBIO RODRIGUES	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	2º	Espinho 38005		
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		





### Masculinos

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





### Masculinos

		200 Metros		Top	2 5,48
2 2,77	<b>ANTÓNIO BRANDÃO</b>	92 JUN	A. C. Bunheirense	07-02-2010	1º Espinho 03008
2 3,00	<b>JOSÉ VIEGAS</b>	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-01-2010	1º Espinho / Pombal 03006
2 3,37	<b>ELISEU RIBEIRO</b>	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	24-01-2010	2º Pombal 03005
2 3,54	<b>MIGUEL ANT SILVA</b>	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	1º Espinho / Pombal 03006
2 3,81	<b>JOÃO PORTELA</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	2º Espinho 38007
2 3,87	<b>ARIEL PEREIRA</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	3º Espinho 38007
2 3,91	<b>MIGUEL ANT. SILVA</b>	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-02-2010	2º Espinho 38017
2 3,93	<b>JOHN MARTINS</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	1º Espinho 38007
2 3,98	<b>JOÃO NOGUEIRA</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	2º Espinho 38007
2 4,42	<b>ANDRÉ SIMÕES</b>	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	20-02-2010	1º Espinho 38017
2 4,43	<b>JORGE MENDES</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	20-02-2010	1º Espinho 38017
2 4,44	<b>SÉRGIO SILVA</b>	92 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	10-01-2010	4º Espinho 38009
2 4,47	<b>LUIS SILVA</b>	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	02-01-2010	2º Espinho 38007
2 4,53	<b>CLÁUDIO FERREIRA</b>	94 JUV	A. C. Bunheirense	17-01-2010	1º Espinho 38011
2 4,55	<b>DANIEL SILVA</b>	93 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	20-02-2010	2º Espinho 38017
2 4,57	<b>RUBEN OLIVEIRA</b>	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	20-02-2010	4º Espinho 38017
2 4,65	<b>IVO PAIS</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	24-01-2010	2º Espinho 38013
2 4,74	<b>CARLOS GRAÇA</b>	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	1º Espinho 38007
2 4,78	<b>MIGUEL COSTA</b>	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	1º Espinho 38007
2 4,81	<b>JOÃO PEREIRA</b>	92 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	10-01-2010	2º Espinho 38009
2 4,85	<b>GUSTAVO AGUIAR</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-01-2010	2º Espinho 38009
2 4,87	<b>RUBEN CARNEIRO</b>	92 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	02-01-2010	3º Espinho 38007
2 4,92	<b>DANIEL SANTOS</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-01-2010	3º Espinho 38007
2 5,22	<b>BERNARDO RAINHA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	3º Espinho 38007
2 5,24	<b>RICARDO FERREIRA</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-01-2010	3º Espinho 38009
2 5,48	<b>DIOGO CASTRO</b>	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	02-01-2010	1º Espinho 38007



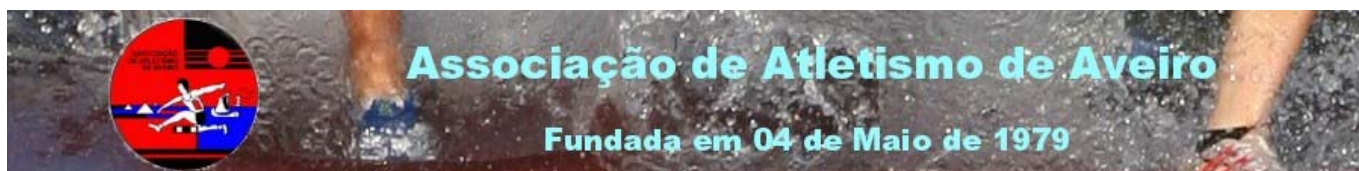


### Masculinos

#### 250 Metros Planos

Top 4 1,92

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



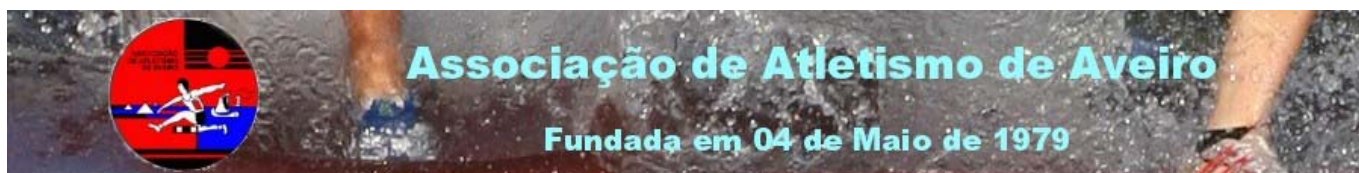


### Masculinos

#### 300 Metros Planos

Top 4 4,00

3 7,34	<b>ELISEU RIBEIRO</b>	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-12-2009	1º Espinho 38006
3 7,66	<b>JORGE BATISTA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2009	1º Espinho 38006
3 8,41	<b>CLÁUDIO FERREIRA</b>	94 JUV	A. C. Bunheirense	27-12-2009	1º Espinho 38006
3 8,74	<b>RUI MATOS</b>	92 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	27-12-2009	3º Espinho 38006
3 8,79	<b>JOSÉ VIEGAS</b>	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-12-2009	4º Espinho 38006
3 9,13	<b>ANTÓNIO BRANDÃO</b>	92 JUN	A. C. Bunheirense	27-12-2009	5º Espinho 38006
3 9,26	<b>SÉRGIO SILVA</b>	92 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	27-12-2009	4º Espinho 38006
3 9,39	<b>RUBEN OLIVEIRA</b>	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	27-12-2009	1º Espinho 38006
3 9,50	<b>DANIEL SANTOS</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2009	3º Espinho 38006
3 9,56	<b>MIGUEL ANT. SILVA</b>	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2009	1º Espinho 38006
3 9,87	<b>PATRICK CORREIA</b>	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2009	2º Espinho 38006
4 0,03	<b>ROBERTO NASCIMENT</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	2º Espinho 38006
4 0,18	<b>IVO PAIS</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2009	4º Espinho 38006
4 0,20	<b>CARLOS GRAÇA</b>	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	3º Espinho 38006
4 0,21	<b>RAFEL PINTO</b>	92 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	27-12-2009	2º Espinho 38006
4 0,55	<b>RUBEN CARNEIRO</b>	92 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	27-12-2009	3º Espinho 38006
4 0,82	<b>FLÁVIO FERREIRA</b>	94 JUV	A. C. Bunheirense	27-12-2009	5º Espinho 38006
4 1,06	<b>EDUARDO RIBEIRO</b>	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	27-12-2009	4º Espinho 38006
4 1,84	<b>VICTOR BIRU</b>	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-12-2009	1º Espinho 38006
4 1,89	<b>JORGE VILAR</b>	93 JUV	Desportivo de Gondufe	27-12-2009	2º Espinho 38006
4 2,40	<b>PEDRO CARVALHO</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	4º Espinho 38006
4 2,60	<b>JOÃO SOUSA</b>	94 JUV	A. C. Bunheirense	27-12-2009	5º Espinho 38006
4 2,94	<b>FÁBIO PINHAL</b>	91 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	27-12-2009	5º Espinho 38006
4 3,90	<b>RICARDO COSTA</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	12-12-2009	4º Braga 47004
4 3,96	<b>DANIEL COSTA</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	5º Espinho 38006
4 4,00	<b>DAVID BANDARRA</b>	94 JUV	Juventude Atlético Mozelense	12-12-2009	4º Braga 47004



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

Top 1 0 1,36

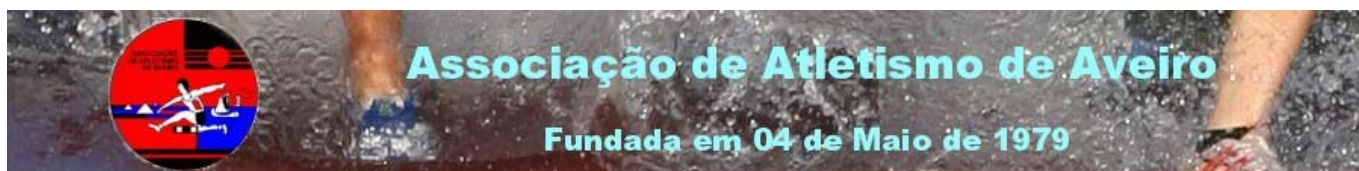
5 0,82	<b>JORGE BATISTA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	06-02-2010	1º Espinho 03008
5 1,81	<b>RUI MATOS</b>	92 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	06-02-2010	4º Espinho 03008
5 2,03	<b>ELISEU RIBEIRO</b>	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	16-01-2010	2º Espinho 38011
5 2,29	<b>MIGUEL ANT. SILVA</b>	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-02-2010	2º Espinho 38015
5 2,31	<b>JOHN MARTINS</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-01-2010	3º Espinho 38009
5 4,12	<b>JOÃO NOGUEIRA</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-01-2010	1º Espinho 38009
5 4,19	<b>PEDRO VIEIRA</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	16-01-2010	2º Espinho 38011
5 5,04	<b>DANIEL SILVA</b>	93 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	13-02-2010	1º Espinho 38015
5 5,07	<b>DANIEL SANTOS</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2010	1º Espinho 38011
5 5,39	<b>CLÁUDIO FERREIRA</b>	94 JUV	A. C. Bunheirense	09-01-2010	1º Espinho 38009
5 5,40	<b>RUBEN OLIVEIRA</b>	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	13-02-2010	1º Espinho 38015
5 5,51	<b>JOÃO PEREIRA</b>	92 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	16-01-2010	4º Espinho 38011
5 5,60	<b>FÁBIO SILVA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	2º Espinho 38006
5 5,97	<b>PATRICK CORREIA</b>	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	26-12-2009	3º Espinho 38006
5 6,42	<b>MARCO REGÊNCIO</b>	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	16-01-2010	3º Espinho 38011
5 6,73	<b>RUBEN CARNEIRO</b>	92 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	26-12-2009	1º Espinho 38006
5 6,96	<b>ANDRÉ SIMÕES</b>	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-01-2010	2º Espinho 38009
5 6,99	<b>JOÃO PINHAL</b>	92 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	09-01-2010	4º Espinho 38009
5 7,85	<b>PEDRO MARTINS</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	09-01-2010	4º Espinho 38009
5 8,05	<b>FILIPPE BOLA</b>	94 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	09-01-2010	1º Espinho 38009
5 8,44	<b>JOÃO SOUSA</b>	94 JUV	A. C. Bunheirense	16-01-2010	5º Espinho 38011
5 8,76	<b>CELSO TIAGO LEITE</b>	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	16-01-2010	3º Espinho 38011
5 9,48	<b>BRUNO GOMES</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	16-01-2010	6º Espinho 38011
5 9,61	<b>FÁBIO PINHAL</b>	91 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	09-01-2010	5º Espinho 38009
5 9,79	<b>MICAEL SOARES</b>	93 JUV	Assoc. Amigos Seixo Branco	13-02-2010	4º Espinho 38015
1 0 1,36	<b>VALTER LARANJEIRA</b>	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	26-12-2009	5º Espinho 38006





### Masculinos

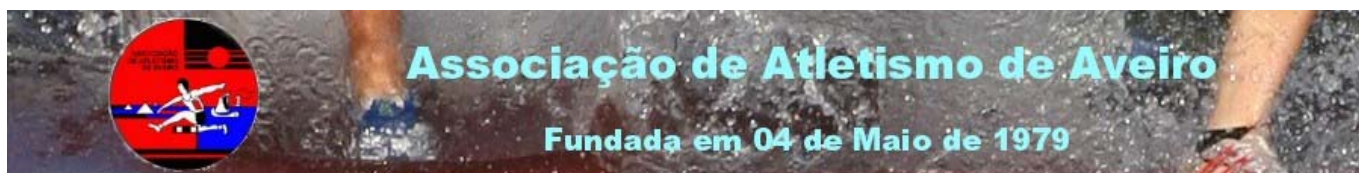
		600 Metros		Top	2 2 7,53
1 4 3,94	<b>PAULO NETO</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	16-01-2010	1º Espinho 38011
1 4 6,35	<b>JOSÉ VIEIRA</b>	97 INF	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	16-01-2010	2º Espinho 38011
1 4 9,00	<b>PEDRO NADAIS</b>	98 INF	Arada Atlético Clube	16-01-2010	3º Espinho 38011
1 5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





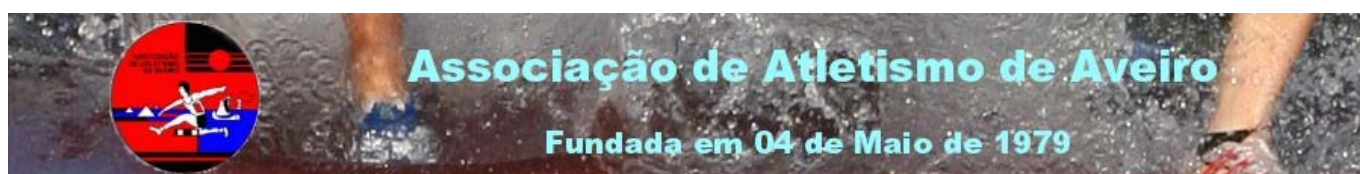
### Masculinos

				<b>800 Metros</b>		Top	2 1 5,61	
1 5 2,91	<b>JORGE BATISTA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	07-02-2010	2º	Espinho 03008	RR 0,9t	
1 5 8,63	<b>JOSÉ ROCHA</b>	92 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	24-01-2010	4º	Pombal 03005		
2 0 0,08	<b>RUI MATOS</b>	92 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	10-01-2010	2º	Espinho 38009		
2 0 2,32	<b>FÁBIO SILVA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	7º	Espinho 38011		
2 0 2,90	<b>PEDRO VIEIRA</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	17-01-2010	1º	Espinho 38011		
2 0 2,93	<b>JOÃO PIRES</b>	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	24-01-2010	6º	Pombal 03005		
2 0 3,72	<b>ADRIÃO RODRIGUES</b>	93 JUV	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	1º	Espinho 38103		
2 0 3,84	<b>PEDRO AMARAL</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-12-2009	5º	Braga 47006		
2 0 4,68	<b>NUNO PINHO</b>	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	24-01-2010	2º	Espinho 38013		
2 0 4,72	<b>TIAGO SILVA</b>	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	24-01-2010	1º	Espinho 38013		
2 0 5,48	<b>TIAGO FERREIRA</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	24-01-2010	3º	Espinho 38013		
2 0 6,14	<b>ANDRÉ NADAIS</b>	92 JUN	Arada Atlético Clube	17-01-2010	4º	Espinho 38011		
2 0 7,79	<b>RUBEN COSTA</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	16-01-2010	2º	Espinho 38011		
2 0 8,05	<b>FÁBIO FONSECA</b>	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	24-01-2010	5º	Espinho 38013		
2 0 8,16	<b>BRUNO VIEIRA</b>	95 INI	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	24-01-2010	1º	Espinho 38013		
2 0 9,09	<b>JOÃO PINHAL</b>	92 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-01-2010	7º	Espinho 38009		
2 1 0,27	<b>ANDRÉ NOGUEIRA</b>	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-01-2010	8º	Espinho 38013		
2 1 2,73	<b>FLÁVIO SILVA</b>	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	10-01-2010	2º	Espinho 38009		
2 1 2,85	<b>RAFAEL MIGUEL</b>	93 JUV	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	3º	Espinho 38103		
2 1 3,36	<b>MARCO CRUZ</b>	93 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	02-02-2010	4º	Espinho 38103		
2 1 3,58	<b>FILIPE BOLA</b>	94 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-01-2010	3º	Espinho 38009		
2 1 4,00	<b>CELSO TIAGO LEITE</b>	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	17-01-2010	3º	Espinho 38011		
2 1 4,67	<b>RUI ALVES</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	24-01-2010	3º	Espinho 38013		
2 1 5,10	<b>RUBEN REIS</b>	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	30-01-2010	2º	Braga 47015		
2 1 5,48	<b>FÁBIO PINHAL</b>	91 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	24-01-2010	4º	Espinho 38013		
2 1 5,61	<b>CELSO SILVA</b>	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	5º	Espinho 38103		



**Masculinos**

				<b>1.000 Metros</b>		Top	<b>3 0 9,83</b>	
2 3 2,10	<b>JORGE BATISTA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	1º	Espinho 38006	RR	
2 4 0,23	<b>JOÃO PIRES</b>	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	26-12-2009	7º	Espinho 38006		
2 4 0,82	<b>RUI MATOS</b>	92 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	26-12-2009	8º	Espinho 38006		
2 4 0,96	<b>ADRIÃO RODRIGUES</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	9º	Espinho 38006		
2 4 3,56	<b>TIAGO FERREIRA</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	27-12-2009	1º	Espinho 38005		
2 4 3,75	<b>ANDRÉ NADAIS</b>	92 JUN	Arada Atlético Clube	26-12-2009	2º	Espinho 38006		
2 4 4,35	<b>PAULO FERREIRA</b>	94 JUV	Arada Atlético Clube	26-12-2009	3º	Espinho 38006		
2 4 4,68	<b>TIAGO SILVA</b>	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	4º	Espinho 38006		
2 4 5,84	<b>JOHN MARTINS</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2009	3º	Espinho 38005		
2 4 5,84	<b>NUNO PINHO</b>	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	2º	Espinho 38005		
2 5 3,30	<b>TIAGO BOUCELA</b>	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	5º	Espinho 38005		
2 5 4,29	<b>FLÁVIO SILVA</b>	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	26-12-2009	7º	Espinho 38006		
2 5 4,73	<b>CRISTIANO NEVES</b>	94 JUV	Cl. Campismo S. João Madeira	26-12-2009	8º	Espinho 38006		
2 5 7,30	<b>RUBEN COSTA</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	26-12-2009	1º	Espinho 38006		
2 5 8,98	<b>RUI ALVES</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	26-12-2009	2º	Espinho 38006		
3 0 0,13	<b>JOSÉ CRUZ</b>	96 INI	A. C. Bunheirense	26-12-2009	3º	Espinho 38006		
3 0 0,86	<b>VICTOR BIRU</b>	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	26-12-2009	10º	Espinho 38006		
3 0 1,11	<b>ROMEU GOMES</b>	92 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	26-12-2009	11º	Espinho 38006		
3 0 1,90	<b>CELSO TIAGO LEITE</b>	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	26-12-2009	12º	Espinho 38006		
3 0 2,45	<b>RICARDO MARQUES</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	26-12-2009	4º	Espinho 38006		
3 0 4,24	<b>PEDRO LOPES</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	26-12-2009	5º	Espinho 38006		
3 0 4,74	<b>JOÃO TEIXEIRA</b>	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	26-12-2009	6º	Espinho 38006		
3 0 7,10	<b>SÉRGIO NOLASCO</b>	96 INI	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	10-01-2010	2º	Espinho 38009		
3 0 8,46	<b>SAMUEL LEAL</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2009	6º	Espinho 38005		
3 0 9,06	<b>JOÃO BENTO</b>	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2009	7º	Espinho 38005		
3 0 9,83	<b>JOAQUIM RODRIGUES</b>	96 INI	A. C. Bunheirense	26-12-2009	7º	Espinho 38006		





## Masculinos

### 1.500 Metros

Top 4 4 8,82

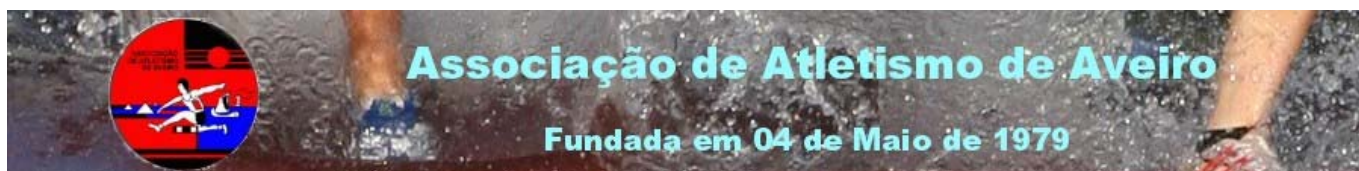
4 0 1,63	<b>JORGE BATISTA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	2º Espinho 38007
4 0 6,21	<b>JOÃO PIRES</b>	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-01-2010	4º Espinho / Pombal 03006
4 0 7,98	<b>ADRIÃO RODRIGUES</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-02-2010	1º Espinho 38015
4 1 0,59	<b>FÁBIO SILVA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	1º Espinho 38007
4 1 4,05	<b>NUNO PINHO</b>	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2010	3º Espinho 38015
4 1 4,12	<b>TIAGO SILVA</b>	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-02-2010	4º Espinho 38015
4 1 7,77	<b>PEDRO VIEIRA</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-01-2010	4º Espinho 38009
4 2 0,28	<b>ANDRÉ NADAIS</b>	92 JUN	Arada Atlético Clube	16-01-2010	6º Espinho 38011
4 2 0,94	<b>PAULO FERREIRA</b>	94 JUV	Arada Atlético Clube	16-01-2010	7º Espinho 38011
4 2 3,02	<b>JOSÉ ROCHA</b>	92 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	09-01-2010	6º Espinho 38009
4 2 3,12	<b>TIAGO FERREIRA</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	09-01-2010	7º Espinho 38009
4 2 5,40	<b>ANDRÉ NOGUEIRA</b>	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-01-2010	8º Espinho 38009
4 2 6,61	<b>VALTER LARANJEIRA</b>	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	16-01-2010	13º Espinho 38011
4 2 7,68	<b>PEDRO AMARAL</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-01-2010	10º Espinho 38009
4 2 8,86	<b>BRUNO VIEIRA</b>	95 INI	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	23-01-2010	1º Espinho 38013
4 2 9,14	<b>RUBEN COSTA</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	23-01-2010	2º Espinho 38013
4 3 0,64	<b>FLÁVIO SILVA</b>	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	13-02-2010	7º Espinho 38015
4 3 2,98	<b>FÁBIO FONSECA</b>	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	16-01-2010	16º Espinho 38011
4 3 5,72	<b>CRISTIANO NEVES</b>	94 JUV	Cl. Campismo S. João Madeira	23-01-2010	9º Espinho 38013
4 3 8,38	<b>RUBEN REIS</b>	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-01-2010	11º Espinho 38009
4 3 9,50	<b>TIAGO BATISTA</b>	92 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	16-01-2010	4º Espinho 38011
4 4 4,40	<b>CELSO TIAGO LEITE</b>	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	23-01-2010	4º Espinho 38013
4 4 4,46	<b>RUI ALVES</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	02-01-2010	3º Espinho 38007
4 4 5,33	<b>IGOR VALENTE</b>	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	23-01-2010	3º Espinho 38013
4 4 8,52	<b>SAMUEL LEAL</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-01-2010	9º Espinho 38007
4 4 8,82	<b>FÁBIO PINHAL</b>	91 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	23-01-2010	6º Espinho 38013





### Masculinos

		<b>3.000 Metros</b>			Top	9 9 9 9,99	
8 5 0,93	<b>ADRIAO RODRIGUES</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	24-01-2010	6º	Pombal 03005	
8 5 4,49	<b>FÁBIO SILVA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-01-2010	9º	Pombal 03005	
9 0 0,70	<b>ADRIÃO RODRIGUES</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	5º	Espinho 38008	
9 1 8,06	<b>PAULO FERREIRA</b>	94 JUV	Arada Atlético Clube	17-01-2010	10º	Espinho 38011	
9 2 1,28	<b>GABRIEL SILVA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	24-01-2010	15º	Pombal 03005	
9 2 2,29	<b>TIAGO FERREIRA</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	17-01-2010	1º	Espinho 38011	
9 2 3,30	<b>JOÃO PIRES</b>	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	03-01-2010	12º	Espinho 38008	
9 2 9,43	<b>NUNO PINHO</b>	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	17-01-2010	3º	Espinho 38011	
9 3 3,89	<b>MÁRIO AMORIM</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	17-01-2010	4º	Espinho 38011	
9 4 0,20	<b>VALTER LARANJEIRA</b>	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	17-01-2010	5º	Espinho 38011	
1 0 0 1,51	<b>MARCO COSTA</b>	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	17-01-2010	3º	Espinho 38011	
1 0 0 6,60	<b>RUBEN REIS</b>	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2010	7º	Espinho 38009	
1 0 1 1,53	<b>ANDRÉ NOGUEIRA</b>	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2010	4º	Espinho 38008	
1 0 1 9,50	<b>FÁBIO FONSECA</b>	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	03-01-2010	6º	Espinho 38008	
1 0 2 3,98	<b>CELSO TIAGO LEITE</b>	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	03-01-2010	8º	Espinho 38008	
1 0 2 7,01	<b>TIAGO BATISTA</b>	92 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	10-01-2010	9º	Espinho 38009	
1 0 3 2,83	<b>DANIEL FERREIRA</b>	92 JUN	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	17-01-2010	13º	Espinho 38011	
1 0 3 7,35	<b>SAMUEL LEAL</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	10º	Espinho 38008	
9 9 9 9,99	<b>FLÁVIO SILVA</b>	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	9999º	Espinho 38008	DQ
9 9 9 9,99	<b>TIAGO COSTA</b>	94 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2010	9999º	Espinho 38008	DN:
9 9 9 9,99	<b>RUBEN CARNEIRO</b>	92 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-01-2010	9999º	Espinho 38008	DN



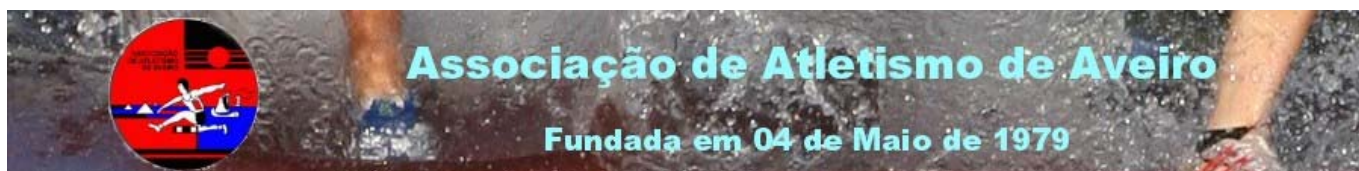


### Masculinos

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

Top 9 9 9 9,99

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



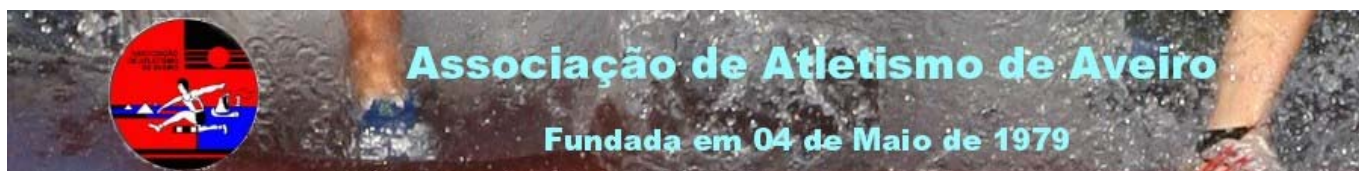


### Masculinos

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

Top 1 3,90

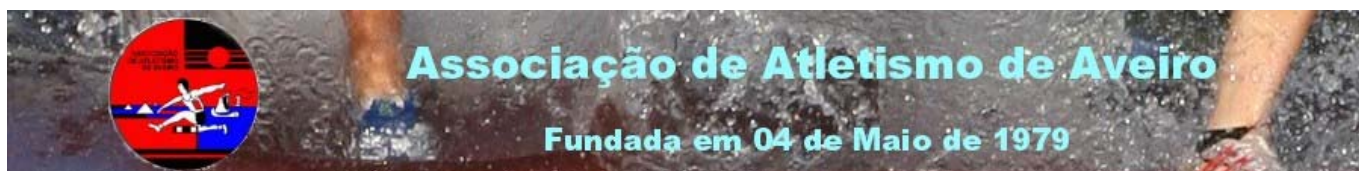
8,71	<b>FÁBIO TEIXEIRA</b>	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	1º Espinho 38012
9,32	<b>ANDRÉ SANTOS</b>	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	2º Espinho 38012
9,68	<b>TIAGO FERREIRA</b>	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	2º Espinho 38004
9,78	<b>HENRIQUE OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult.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



**Masculinos****60 M Barr.Juv.Mas-91**

Top 9 9 9,99

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

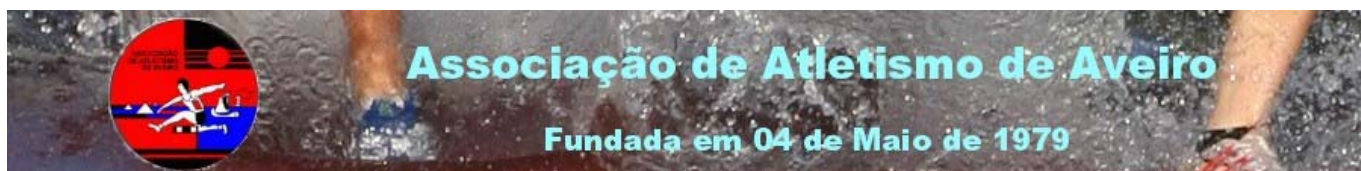




**Masculinos**

<b>60 M Barreiras-1,00</b>						Top	9 9 9 9,00
8,47	<b>JOÃO FONTELA</b>	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	24-01-2010	4º	Pombal 03005	
8,64	<b>TIAGO BOUCELA</b>	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-01-2010	7º	Pombal 03005	
8,90	<b>RUBEN LOPES</b>	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-01-2010	8º	Pombal 03005	
9,12	<b>JOHN MARTINS</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	24-01-2010	3º	Pombal 03005	
9,17	<b>CARLOS RESENDE</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	24-01-2010	4º	Pombal 03005	
9,69	<b>JOÃO BENTO</b>	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	2º	Espinho 38008	
1 1,49	<b>TIAGO FERREIRA</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	27-12-2009	1º	Espinho 38005	
1 1,68	<b>NUNO PINHO</b>	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	2º	Espinho 38005	
1 1,79	<b>SAMUEL LEAL</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2009	3º	Espinho 38005	
9 9 9 9	<b>FILIPE NASCIMENTO</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	24-01-2010	9999º	Pombal 03005	

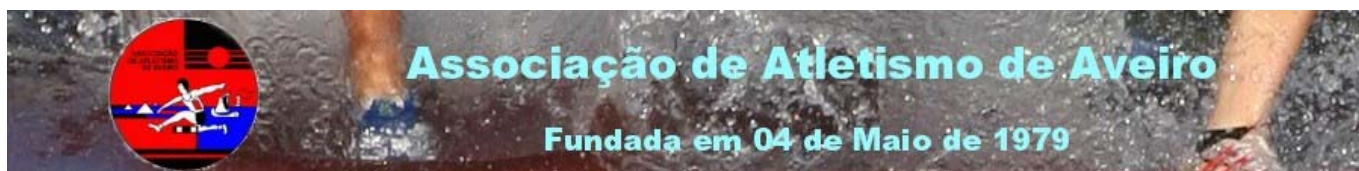
DN





### Masculinos

60 M Barreiras-1.06						Top	9 9 9 9,99
8,52	<b>JOÃO FONTELA</b>	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	28-02-2010	4º	Espinho 03012	
9,24	<b>ROBERTO NASCIMENT</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	17-01-2010	3º	Espinho 38011	
9,33	<b>TIAGO BOUCELA</b>	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	07-02-2010	4º	Espinho 03008	
9,37	<b>RUBEN LOPES</b>	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	07-02-2010	4º	Espinho 03008	
9,44	<b>CARLOS RESENDE</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2010	5º	Espinho 38011	
9,47	<b>JOHN MARTINS</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	31-01-2010	2º	Espinho / Pombal 03006	
1 0,26	<b>JOÃO BENTO</b>	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-01-2010	3º	Espinho 38009	
1 0,71	<b>DANIEL SANTOS</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	10-01-2010	2º	Espinho 38009	Q
1 1,10	<b>CRISTIANO SANTOS</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-01-2010	3º	Espinho 38009	Q
1 1,55	<b>SAMUEL LEAL</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	10-01-2010	6º	Espinho 38009	
9 9 9 9,99	<b>FILIPE NASCIMENTO</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	9999º	Espinho / Pombal 03006	DN





Ranking 2010

Absoluto ( até Juniores) 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



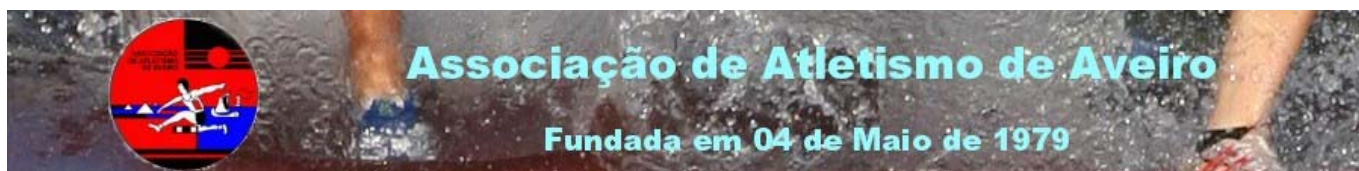


## Masculinos

### Salto em Altura

Top 1,51

1,98	<b>TIAGO BOUCELA</b>	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	23-01-2010	2º Pombal 03005
1,81	<b>JOÃO BENTO</b>	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	02-01-2010	6º Espinho 38007
1,77	<b>RUBEN LOPES</b>	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	4º Espinho 38005
1,75	<b>NUNO CUNHA</b>	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	26-12-2009	1º Espinho 38004
1,74	<b>JOHN MARTINS</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	5º Espinho 38005
1,74	<b>RICARDO FERREIRA</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	20-02-2010	1º Espinho 38017
1,71	<b>PEDRO CARVALHO</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	2º Espinho 38004
1,71	<b>PEDRO MARTINS</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	20-02-2010	2º Espinho 38017
1,71	<b>MIGUEL COSTA</b>	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	20-02-2010	2º Espinho 38017
1,68	<b>PEDRO CATARINO</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	23-01-2010	1º Espinho 38012
1,68	<b>LUIS SILVA</b>	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	23-01-2010	3º Espinho 38012
1,68	<b>RICARDO ARAÚJO</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	13-02-2010	2º Espinho 38015
1,68	<b>JOÃO ANDRADE</b>	92 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	20-02-2010	4º Espinho 38017
1,65	<b>RICARDO ARAUJO</b>	94 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	03-02-2010	1º Espinho 38104
1,64	<b>DIOGO MAGALHÃES</b>	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	20-02-2010	6º Espinho 38017
1,60	<b>RUBEN PEREIRA</b>	93 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	20-02-2010	8º Espinho 38017
1,60	<b>ROBERTO NASCIMENT</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	20-02-2010	9º Espinho 38017
1,59	<b>SAMUEL LEAL</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	6º Espinho 38005
1,55	<b>DANIEL COSTA</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	7º Espinho 38004
1,55	<b>CARLOS GRAÇA</b>	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	8º Espinho 38004
1,55	<b>DANIEL SANTOS</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	6º Espinho 38004
1,55	<b>MARCELO AGUIAR</b>	95 INI	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	1º Espinho 38103
1,54	<b>MIKAEL MARQUES</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-01-2010	9º Espinho 38007
1,53	<b>CARLOS RESENDE</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	7º Espinho 38005
1,53	<b>FÁBIO TEIXEIRA</b>	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	20-02-2010	2º Espinho 38017
1,51	<b>CRISTIANO SANTOS</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	9º Espinho 38004
1,51	<b>RAFAEL PINTO</b>	92 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	02-01-2010	9º Espinho 38007





### Masculinos

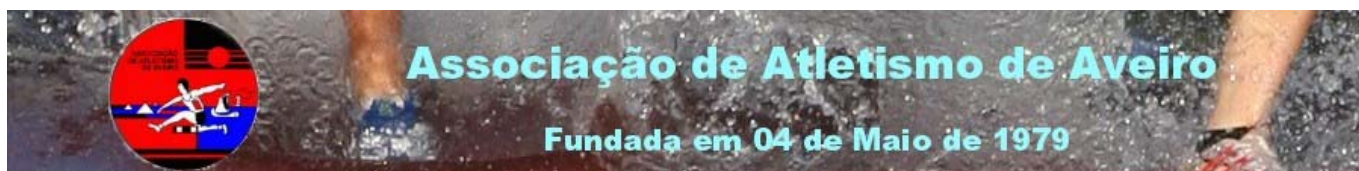
		Salto Com Vara			Top	0,00	
3,45	<b>CELSO ALMEIDA</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-01-2010	13º	Pombal 03005	
3,30	<b>JORGE ALMEIDA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	6º	Espinho 38007	
3,00	<b>FILIFE NOGUEIRA</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	5º	Espinho 38011	
2,70	<b>JOHN MARTINS</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2009	2º	Espinho 38005	
2,70	<b>TIAGO BOUCELA</b>	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	3º	Espinho 38005	
2,70	<b>SAMUEL LEAL</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	10-01-2010	3º	Espinho 38009	
0,00	<b>JOÃO BENTO</b>	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2009	1999º	Espinho 38005	SM
0,00	<b>NUNO PINHO</b>	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	1999º	Espinho 38005	SM
0,00	<b>TIAGO FERREIRA</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	27-12-2009	1999º	Espinho 38005	SM
0,00	<b>RUBEN LOPES</b>	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	1999º	Espinho 38005	SM





**Masculinos**

<b>Salto em Comprimento</b>						Top	5,23
6,31	<b>TIAGO BOUCELA</b>	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	2º	Espinho 38005	
6,16	<b>EDUARDO RIBEIRO</b>	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	10-01-2010	1º	Espinho 38009	
6,09	<b>ROBERTO NASCIMENT</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	17-01-2010	7º	Espinho 38011	
6,04	<b>RICARDO FERREIRA</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	30-01-2010	1º	Braga 47015	
5,96	<b>ANDRÉ SANTOS</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	26-12-2009	1º	Espinho 38004	
5,91	<b>FILIPE NASCIMENTO</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	9º	Espinho / Pombal 03006	
5,85	<b>RUBEN LOPES</b>	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	4º	Espinho 38005	
5,85	<b>MIGUEL COSTA</b>	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2010	4º	Espinho 38009	
5,79	<b>JOHN MARTINS</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	5º	Espinho 38005	
5,79	<b>JOÃO BENTO</b>	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-01-2010	6º	Espinho 38009	
5,70	<b>JOÃO ANDRADE</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2010	7º	Espinho 38009	
5,69	<b>CARLOS RESENDE</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	7º	Espinho 38005	
5,66	<b>FÁBIO TEIXEIRA</b>	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	2º	Espinho 38012	
5,62	<b>CARLOS GRAÇA</b>	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	11º	Espinho 38011	
5,59	<b>DAVID BREDA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2010	8º	Espinho 38009	
5,58	<b>RAFAEL PINTO</b>	92 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	17-01-2010	12º	Espinho 38011	
5,57	<b>IVO PAIS</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-02-2010	4º	Espinho 38015	
5,52	<b>JOÃO FONTELA</b>	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	17-01-2010	13º	Espinho 38011	
5,46	<b>CELSO ALMEIDA</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-01-2010	9º	Espinho 38009	
5,44	<b>DANIEL COSTA</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2010	5º	Espinho 38015	
5,41	<b>CLAUDIO SARAMAGO</b>	94 JUV	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	2º	Espinho 38103	
5,35	<b>MÁRIO MARQUES</b>	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	10-01-2010	11º	Espinho 38009	
5,33	<b>RUBEN PEREIRA</b>	93 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	10-01-2010	12º	Espinho 38009	
5,28	<b>PEDRO MARTINS</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-01-2010	13º	Espinho 38009	
5,26	<b>RICARDO ARAÚJO</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-01-2010	14º	Espinho 38009	
5,23	<b>NUNO CUNHA</b>	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	3º	Espinho 38103	



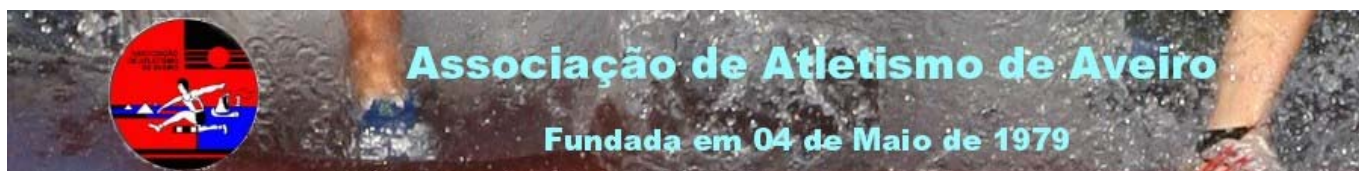


### Masculinos

#### Triplo Salto

Top 1 0,57

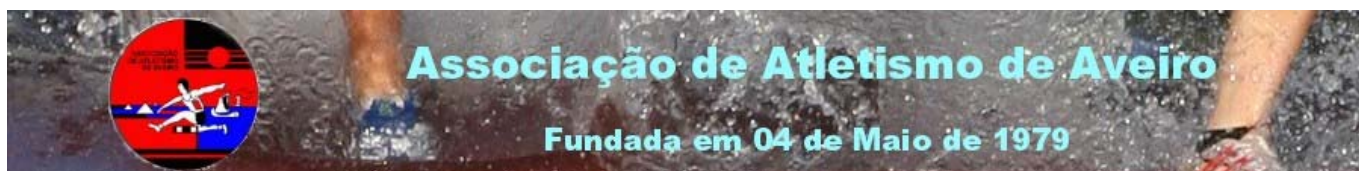
13,65	<b>TIAGO BOUCELA</b>	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2010	2º Espinho 38008
12,86	<b>EDUARDO RIBEIRO</b>	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	09-01-2010	2º Espinho 38009
12,73	<b>DAVID BREDA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-01-2010	4º Espinho 38008
12,72	<b>RUBEN PEREIRA</b>	93 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	09-01-2010	3º Espinho 38009
12,39	<b>JOÃO BENTO</b>	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	6º Espinho 38008
12,18	<b>RUBEN LOPES</b>	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2010	8º Espinho 38008
12,17	<b>RICARDO ARAÚJO</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	09-01-2010	5º Espinho 38009
12,12	<b>CARLOS RESENDE</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	10º Espinho 38008
12,12	<b>PEDRO MARTINS</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	16-01-2010	10º Espinho 38011
11,72	<b>MIGUEL COSTA</b>	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-01-2010	7º Espinho 38009
11,72	<b>RUBEN OLIVEIRA</b>	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	20-02-2010	3º Espinho 38017
11,68	<b>DANIEL SANTOS</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	3º Espinho 38008
11,68	<b>ROBERTO NASCIMENT</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	20-02-2010	4º Espinho 38017
11,51	<b>RICARDO ARAUJO</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	30-01-2010	6º Braga 47015
11,43	<b>RICARDO FERREIRA</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	7º Espinho 38008
11,43	<b>CARLOS GRAÇA</b>	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2010	6º Espinho 38008
11,36	<b>DANIEL COSTA</b>	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	20-02-2010	5º Espinho 38017
11,35	<b>CELSO ALMEIDA</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-02-2010	6º Espinho 38017
11,34	<b>NUNO CUNHA</b>	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	03-01-2010	8º Espinho 38008
11,28	<b>IVO PAIS</b>	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	9º Espinho 38008
11,23	<b>RAFAEL PINTO</b>	92 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	20-02-2010	7º Espinho 38017
11,20	<b>ANDRÉ SANTOS</b>	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	03-01-2010	4º Espinho 38008
10,73	<b>IGOR VALENTE</b>	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	6º Espinho 38008
10,60	<b>JORGE VILAR</b>	93 JUV	Desportivo de Gondufe	03-01-2010	14º Espinho 38008
10,59	<b>CRISTIANO SANTOS</b>	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	15º Espinho 38008
10,57	<b>TIAGO LADEIRA</b>	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2010	16º Espinho 38008





### Masculinos

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





### Masculinos

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





### Masculinos

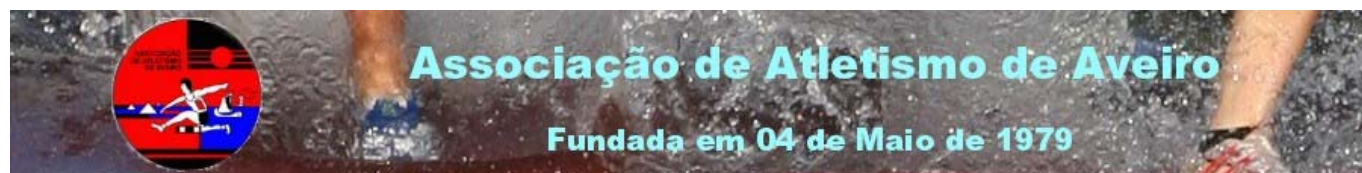
		<b>Lançamento Peso-4Kg</b>		Top	8,02
14,73	<b>JOSÉ PINHO</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2010	1º Espinho 38011
14,15	<b>TIAGO FERREIRA</b>	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	17-01-2010	2º Espinho 38011
11,43	<b>FÁBIO TEIXEIRA</b>	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	1º Espinho 38012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





### Masculinos

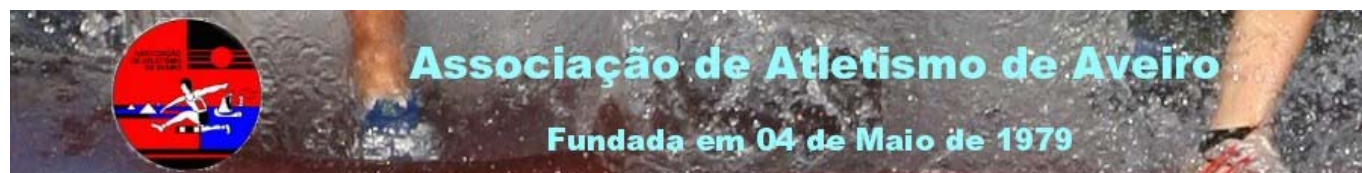
Lançamento Peso-5Kg						Top	7,39
14,33	<b>RICARDO FREITAS</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	1º	Espinho 38007	
12,65	<b>HEITOR SANTOS</b>	93 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	17-01-2010	1º	Espinho 38011	
12,25	<b>JOSÉ PINHO</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-01-2010	3º	Espinho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





### Masculinos

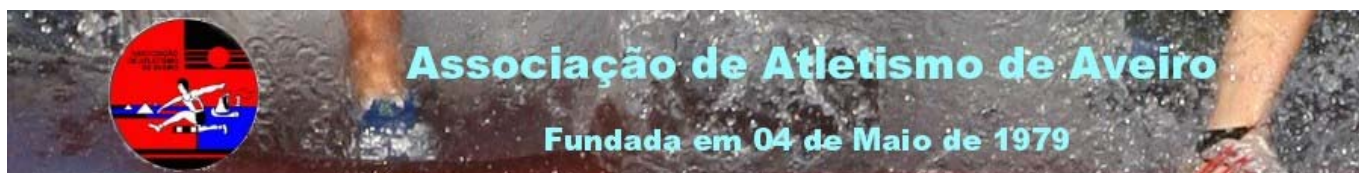
Lançamento Peso-6Kg						Top	5,62
12,18	<b>FÁBIO RODRIGUES</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	1º	Espinho 38005	
10,87	<b>JOHN MARTINS</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	2º	Espinho 38005	
10,18	<b>ANDRE FERNANDES</b>	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Valdágua	02-01-2010	2º	Espinho 38007	
9,60	<b>CARLOS RESENDE</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-01-2010	3º	Espinho 38007	
9,16	<b>RUBEN LOPES</b>	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	4º	Espinho 38005	
8,56	<b>TIAGO FERREIRA</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	12-12-2009	3º	Braga 47004	
8,48	<b>TIAGO BOUCELA</b>	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	7º	Espinho 38005	
8,24	<b>JOÃO BENTO</b>	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	8º	Espinho 38005	
6,23	<b>SAMUEL LEAL</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	10º	Espinho 38005	
6,16	<b>NUNO PINHO</b>	92 JUN	Juventude Atlética Mozelense	26-12-2009	11º	Espinho 38005	
5,62	<b>TIAGO ALEIXO</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	12-12-2009	4º	Braga 47004	





### Masculinos

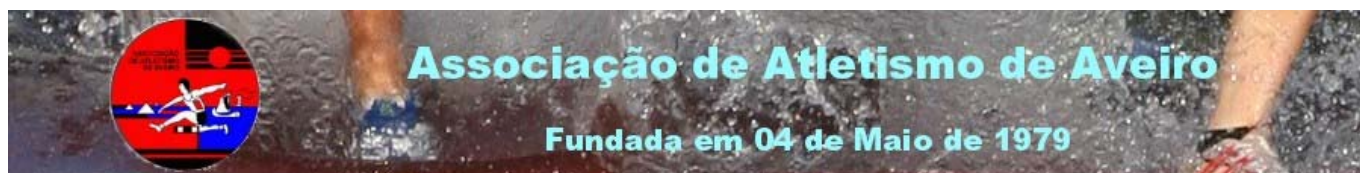
		<b>Lançamento Peso-7.26</b>		Top	<b>6,54</b>
11,01	<b>FÁBIO RODRIGUES</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	31-01-2010	5º Espinho / Pombal 03006
10,29	<b>FRANCISCO JORGE</b>	91 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	10-01-2010	2º Espinho 38009
9,99	<b>ANDRE FERNANDES</b>	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Valdágua	13-02-2010	3º Espinho 38015
9,07	<b>CARLOS RESENDE</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	10-01-2010	5º Espinho 38009
8,76	<b>LOURENÇO ANJOS</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2010	6º Espinho 38009
6,76	<b>TIAGO FERREIRA</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	10-01-2010	7º Espinho 38009
6,54	<b>RICARDO OLIVEIRA</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	17-01-2010	11º Espinho 38011





## Masculinos

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



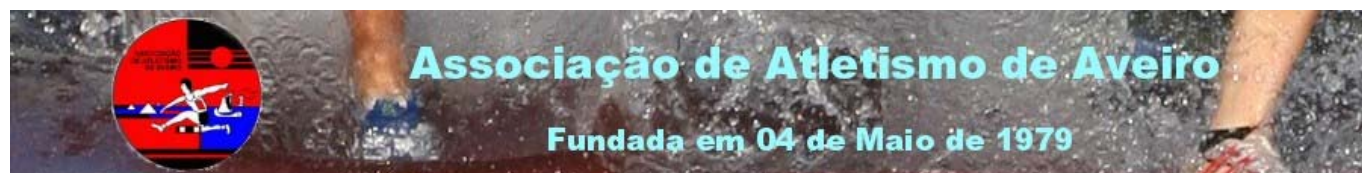


Ranking 2010

Absoluto ( até Juniores) P.Coberta

### Masculinos

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



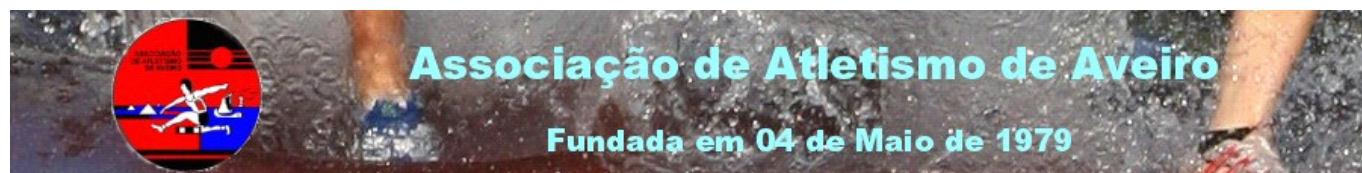


Ranking 2010

Absoluto ( até Juniores) P.Coberta

### Masculinos

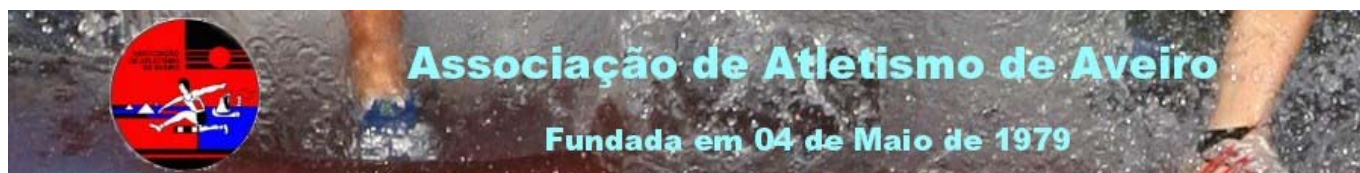
Triatlo - Iniciados						Top	6 8 2,00
1897	<b>FÁBIO TEIXEIRA</b> 8,71 5,66 11,43	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	23-01-2010	1º	Espinho 38012	
1692	<b>ANDRÉ SANTOS</b> 9,36 5,96 9,34	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	26-12-2009	2º	Espinho 38004	
1669	<b>TIAGO FERREIRA</b> 9,68 5,00 13,28	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	3º	Espinho 38004	
1422	<b>HENRIQUE OLIVEIRA</b> 9,78 5,08 9,25	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	4º	Espinho 38004	
1225	<b>IGOR VALENTE</b> 10,08 4,87 7,57	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	6º	Espinho 38004	
972	<b>DIOGO SANTOS</b> 11,26 4,28 8,44	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	7º	Espinho 38004	
839	<b>MANUEL MELO</b> 11,25 4,33 5,98	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	9º	Espinho 38004	
802	<b>RUI SANTOS</b> 12,12 4,15 7,89	96 INI	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	10º	Espinho 38004	
682	<b>TIAGO ROSA</b> 12,19 3,97 6,48	95 INI	Cl. Campismo S. João Madeira	26-12-2009	11º	Espinho 38004	





### Masculinos

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



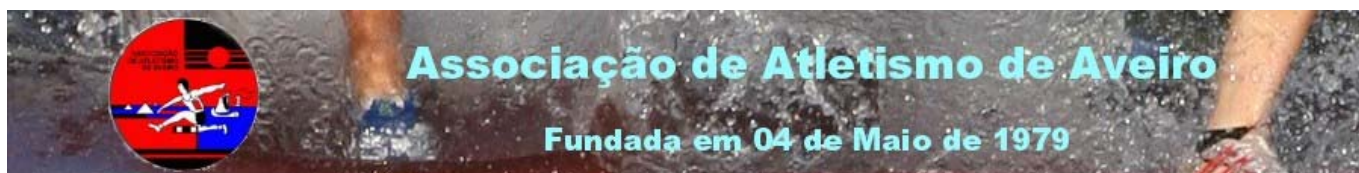


### Masculinos

#### Heptalo - Juniores

Top 5 3 4,00

4298	<b>TIAGO BOUCELA</b>	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	2º	Espinho 38005
	7,45 6,31 8,48 1,89 8,77 2,70 253,30					
4048	<b>JOHN MARTINS</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2009	3º	Espinho 38005
	7,64 5,79 10,87 1,74 9,56 2,70 245,84					
3418	<b>RUBEN LOPES</b>	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	4º	Espinho 38005
	7,73 5,85 9,16 1,77 9,20 319,59					
3261	<b>JOÃO BENTO</b>	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2009	5º	Espinho 38005
	7,91 5,73 8,24 1,80 9,90 309,06					
2484	<b>SAMUEL LEAL</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2009	6º	Espinho 38005
	8,70 4,85 6,23 1,59 11,79 2,30 308,46					
2328	<b>TIAGO FERREIRA</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	27-12-2009	7º	Espinho 38005
	8,38 4,95 8,10 11,49 243,56					
2114	<b>NUNO PINHO</b>	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	8º	Espinho 38005
	8,33 4,61 6,16 11,68 245,84					
2003	<b>CARLOS RESENDE</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2009	9º	Espinho 38005
	7,79 5,69 9,39 1,53					
1577	<b>FÁBIO RODRIGUES</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2009	11º	Espinho 38005
	7,75 4,70 12,18					
813	<b>JOÃO PORTELA</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2009	13º	Espinho 38005
	7,20					
769	<b>ARIEL PEREIRA</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2009	14º	Espinho 38005
	7,33					
622	<b>DAVID BREDÁ</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2009	15º	Espinho 38005
	7,79					
534	<b>DIONÍSIO CARVALHO</b>	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2009	16º	Espinho 38005
	8,09					





### Masculinos

#### 4 x 200 Metros

Top 1 4 2,81

1 3 5,06	<b>A D R E PALHAÇA</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	07-02-2010	3º	Espinho 03008
	<i>John Martins (1992) / Ariel Pereira (1992) / Joao Nogueira (1992) / Joao Portela (1992)</i>					
1 4 0,16	<b>G J PINH BEMPOSTA</b>	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	24-01-2010	3º	Pombal 03005
	<i>Jose Viegas (1993) / Mario Marques (1993) / Joao Pires (1992) / Eliseu Ribeiro (1992)</i>					
1 4 1,47	<b>N A CUCUJÃES</b>	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	<b>G R E C A S</b>	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>					





### Masculinos

#### 4 x 400 Metros

Top 4 1 5,95

3 3 0,65	<b>A D R E PALHAÇA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	28-02-2010	3º Espinho 03012	
	<i>Joao Nogueira (1992) / John Martins (1992) / Pedro Vieira (1992) / Jorge Batista (1991)</i>					
3 3 8,87	<b>N A CUCUJÃES</b>	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>					
3 4 2,48	<b>A D R E PALHAÇA</b>	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2010	3º Espinho 38009	
	<i>Joao Nogueira (1992) / André Simões (1993) / Bruno Gomes (1992) / Ariel Pereira (1992)</i>					
4 1 5,95	<b>A A SEIXO BRANCO</b>	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>					





### Masculinos

#### Estafeta Sueca

Top 2 2 2,80

<b>2 1 5,12</b>	<b>A D ESCAPÃES</b>	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	13-02-2010	2º Espinho 38015
	<i>João Bento (1992) / Pedro Martins (1993) / Ricardo Ferreira (1993) / Ricardo Araújo (1993)</i>				
<b>2 2 2,73</b>	<b>AFIS OVAR</b>	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>				
<b>2 2 2,80</b>	<b>LAVANDEIRA</b>	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 Juniores) 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	DNF





Ranking 2010

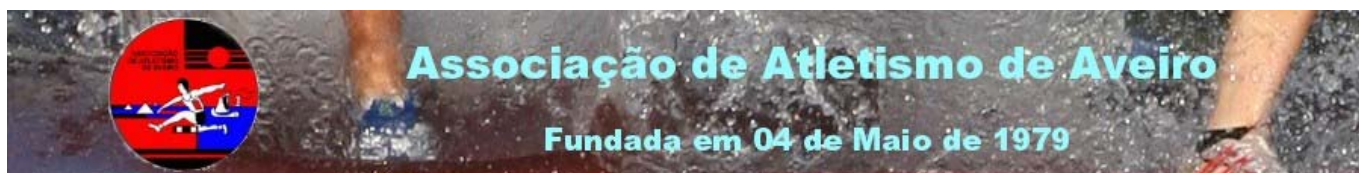
Absoluto ( até Juniores) P.Coberta

### Masculinos

#### 3.000 Metros Marcha

Top 2 3 1 5,92

17 0 5,53	<b>SOCRATES BORRAS</b>	96 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	1º Espinho 38007	~
23 1 5,92	<b>XAVIER SILVA</b>	96 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	2º Espinho 38007	~





Ranking 2010

Absoluto ( até Juniores) P.Coberta

### Masculinos

#### 5.000 Metros Marcha

Top 99 99,99

27 3 1,11	<b>SAMUEL LEAL</b>	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-01-2010	2º Espinho 38009	
29 3 3,97	<b>PAULO CRUZ</b>	94 JUV	Ass. Cult. Rec. Valdágua	09-01-2010	3º Espinho 38009	
99 9 9,99	<b>RUI BASTOS</b>	92 JUN	Futsal Clube Cidade Lourosa	09-01-2010	999º Espinho 38009	DN



Associação de Atletismo de Aveiro

Fundada em 04 de Maio de 1979