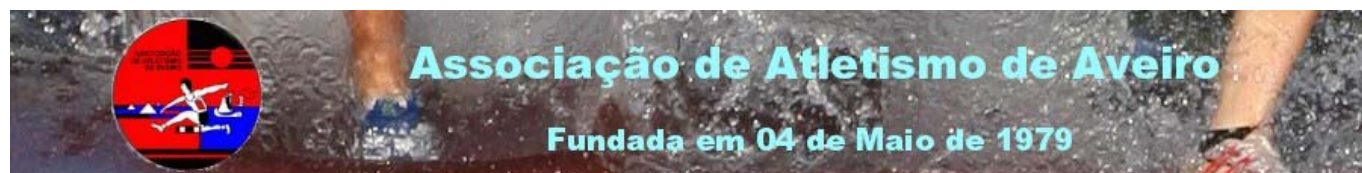




Masculinos

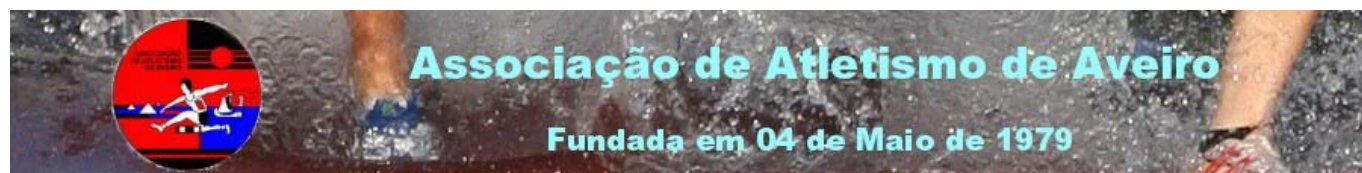
60 Metros Planos							Top	7,64
7,05	LUIS MACHADO	86 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-01-2010	2º	Espinho / Pombal 03006	TM	
7,08	ANTÓNIO BRANDÃO	92 JUN	A. C. Bunheirense	23-01-2010	2º	Pombal 03005	Q	
7,09	DAVID FIGUEIREDO	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	16-01-2010	1º	Espinho 38011	Q	
7,15	DIOGO CARVALHO	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	16-01-2010	3º	Espinho 38011		
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		
7,31	JOÃO DIAS	84 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2010	5º	Espinho 38011		
7,32	ARIEL PEREIRA	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	31-01-2010	5º	Espinho / Pombal 03006		
7,36	JORGE SANTOS	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	4º	Espinho 38005		
7,39	GABRIEL POTRA	80 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	1º	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	
7,49	RUI LEITE	89 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	06-02-2010	6º	Espinho 03008		
7,50	TIAGO VIEIRA	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2010	5º	Espinho 38011		
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	LUIS FERREIRA	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	26-12-2009	5º	Espinho 38005		
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	LUIS FILIPE SILVA	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	6º	Espinho 38005		
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		





Masculinos

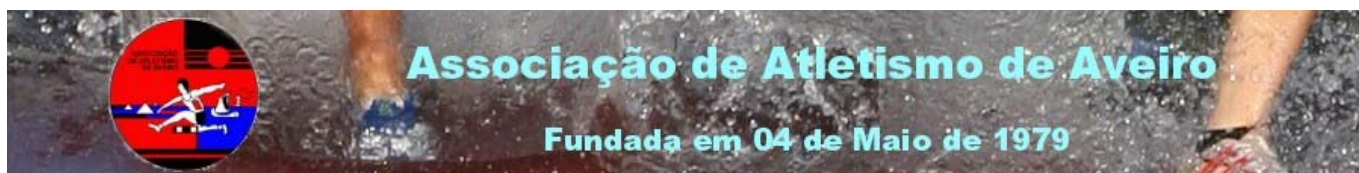
		150 Metros		Top	2 4,81
1 8,78	FÁBIO TEIXEIRA	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	17-01-2010	1º Espinho 38011
1 8,87	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	17-01-2010	2º Espinho 38011
1 9,87	VITOR VALENTE	95 INI	Esc. Secundária Estarreja	17-01-2010	1º Espinho 38011
2 0,25	PEDRO CATARINO	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 4,47
2 2,77	ANTÓNIO BRANDÃO	92 JUN	A. C. Bunheirense	07-02-2010	1º Espinho 03008
2 3,00	JOSÉ VIEGAS	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-01-2010	1º Espinho / Pombal 03006
2 3,00	LUIS MACHADO	86 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-01-2010	2º Espinho / Pombal 03006
2 3,15	DIOGO CARVALHO	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	24-01-2010	2º Espinho 38013
2 3,37	ELISEU RIBEIRO	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	24-01-2010	2º Pombal 03005
2 3,54	MIGUEL ANT SILVA	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	1º Espinho / Pombal 03006
2 3,58	JORGE SANTOS	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-01-2010	1º Espinho 38007
2 3,62	LUIS PHALEMPIN	90 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	02-01-2010	3º Espinho 38007
2 3,62	BRUNO SÁ	87 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	17-01-2010	3º Espinho 38011
2 3,74	FILIPE ROSA	89 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	10-01-2010	2º Espinho 38009
2 3,74	DAVID FIGUEIREDO	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	17-01-2010	4º Espinho 38011
2 3,81	JOÃO PORTELA	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	2º Espinho 38007
2 3,87	ARIEL PEREIRA	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	3º Espinho 38007
2 3,91	MIGUEL ANT. SILVA	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-02-2010	2º Espinho 38017
2 3,93	JOHN MARTINS	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	1º Espinho 38007
2 3,98	JOÃO NOGUEIRA	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	2º Espinho 38007
2 4,11	RUI LEITE	89 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	23-01-2010	1º Braga 47014
2 4,26	DAVID MAGALHÃES	88 S23	Grupo Desportivo Lourocoop	10-01-2010	1º Espinho 38009
2 4,29	GABRIEL POTRA	80 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2010	2º Espinho 38011
2 4,42	ANDRÉ SIMÕES	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	20-02-2010	1º Espinho 38017
2 4,42	CLÁUDIO RESENDE	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	20-02-2010	3º Espinho 38017
2 4,43	JORGE MENDES	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	20-02-2010	1º Espinho 38017
2 4,44	SÉRGIO SILVA	92 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	10-01-2010	4º Espinho 38009
2 4,47	TIAGO VIEIRA	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	3º Espinho 38007
2 4,47	LUIS SILVA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	02-01-2010	2º Espinho 38007



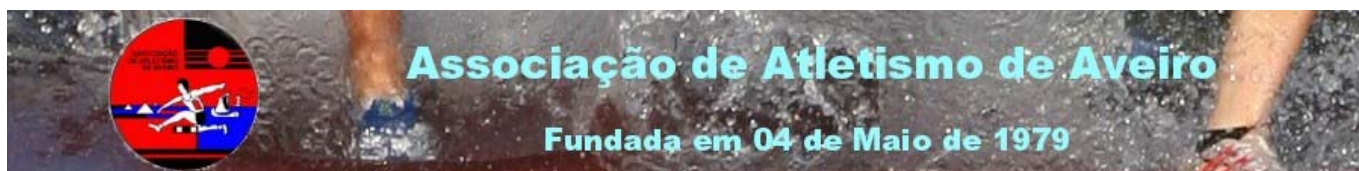


Masculinos

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



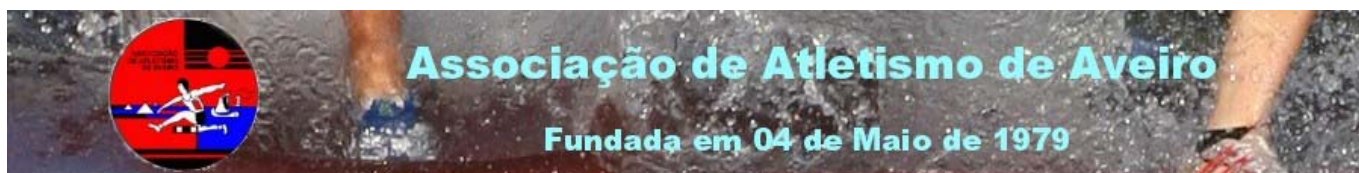


Masculinos

300 Metros Planos

Top 4 2,40

3 7,34	ELISEU RIBEIRO	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-12-2009	1º Espinho 38006
3 7,35	LUIS PHALEMPIN	90 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2009	2º Espinho 38006
3 7,66	JORGE BATISTA	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2009	1º Espinho 38006
3 8,41	CLÁUDIO FERREIRA	94 JUV	A. C. Bunheirense	27-12-2009	1º Espinho 38006
3 8,74	RUI MATOS	92 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	27-12-2009	3º Espinho 38006
3 8,79	JOSÉ VIEGAS	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-12-2009	4º Espinho 38006
3 8,97	TIAGO BARBOSA	90 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-12-2009	2º Espinho 38006
3 8,99	PAULO NUNES	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	12-12-2009	2º Braga 47004
3 9,13	ANTÓNIO BRANDÃO	92 JUN	A. C. Bunheirense	27-12-2009	5º Espinho 38006
3 9,26	SÉRGIO SILVA	92 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	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
3 9,87	PATRICK CORREIA	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2009	2º 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 0,21	RAFEL PINTO	92 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	27-12-2009	2º Espinho 38006
4 0,55	RUBEN CARNEIRO	92 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	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 1,51	GUILHERME NGOLA	90 S23	Rio Largo Clube de Espinho	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 2,17	BRUNO DIAS	88 S23	Rio Largo Clube de Espinho	27-12-2009	3º Espinho 38006
4 2,40	PEDRO CARVALHO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	4º Espinho 38006





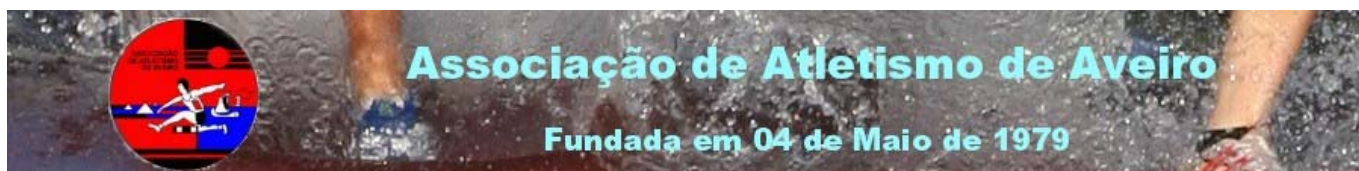
Masculinos

400 Metros Planos

Top

5 5,97

5 0,82	JORGE BATISTA	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	06-02-2010	1º Espinho 03008
5 1,66	LUIS PHALEMPIN	90 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	06-02-2010	3º Espinho 03008
5 1,81	RUI MATOS	92 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	06-02-2010	4º Espinho 03008
5 2,03	ELISEU RIBEIRO	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	16-01-2010	2º Espinho 38011
5 2,29	MIGUEL ANT. SILVA	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-02-2010	2º Espinho 38015
5 2,31	JOHN MARTINS	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-01-2010	3º Espinho 38009
5 2,39	FILIFE ROSA	89 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	23-01-2010	3º Espinho 38013
5 2,47	FILIFE NOVO	85 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-01-2010	3º Espinho / Pombal 03006 TM
5 2,70	DAVID MAGALHÃES	88 S23	Grupo Desportivo Lourocoop	16-01-2010	1º Espinho 38011
5 2,95	PAULO NUNES	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	3º Espinho / Pombal 03006
5 3,25	DIOGO PIMENTEL	89 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	16-01-2010	2º Espinho 38011
5 3,46	TIAGO GAMELAS	90 S23	Centro Atlético Póvoa Pacense	16-01-2010	3º Espinho 38011
5 4,12	JOÃO NOGUEIRA	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-01-2010	1º Espinho 38009
5 4,19	PEDRO VIEIRA	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	16-01-2010	2º Espinho 38011
5 4,33	TIAGO BARBOSA	90 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-01-2010	6º Espinho 38009
5 4,42	DAVID MAGALHAES	88 S23	Grupo Desportivo Lourocoop	31-01-2010	5º Espinho / Pombal 03006
5 4,54	ANGELO ARAÚJO	76 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2010	3º Espinho 38011
5 5,02	LUIS GONCALVES	87 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	4º Espinho / Pombal 03006
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 5,51	JOÃO PEREIRA	92 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	16-01-2010	4º Espinho 38011
5 5,60	FÁBIO SILVA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	2º Espinho 38006
5 5,87	FÁBIO SANTOS	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2010	4º Espinho 38011
5 5,97	PATRICK CORREIA	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	26-12-2009	3º Espinho 38006





Masculinos

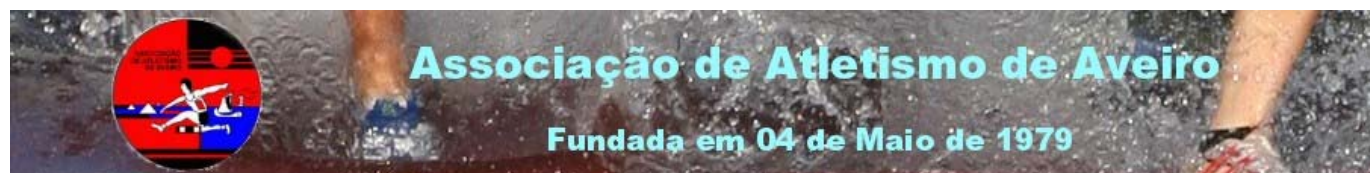
		600 Metros		Top	2 2 3,06
1 4 3,94	PAULO NETO	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	16-01-2010	1º Espinho 38011
1 4 6,35	JOSÉ VIEIRA	97 INF	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	16-01-2010	2º Espinho 38011
1 4 9,00	PEDRO NADAIS	98 INF	Arada Atlético Clube	16-01-2010	3º Espinho 38011
1 5 1,74	EDUARDO LEÇA	97 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 0 9,62	RÚBEN ALVES	97 SEN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2010	9º Espinho 38008
2 1 2,53	MARSO RIBEIO	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





Masculinos

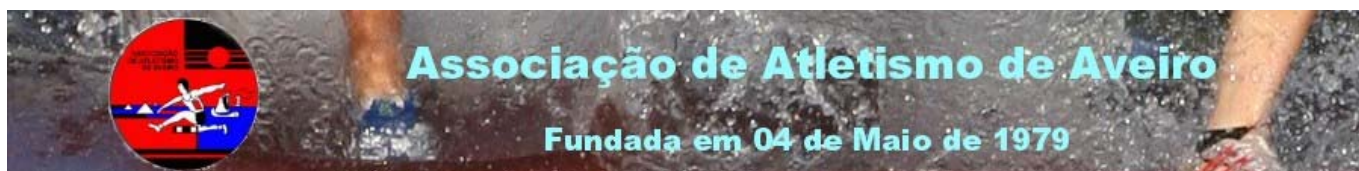
				800 Metros		Top	2 0 9,52	
1 5 2,91	JORGE BATISTA	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	07-02-2010	2º	Espinho 03008	RR 0,9t	
1 5 8,63	JOSÉ ROCHA	92 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	24-01-2010	4º	Pombal 03005		
1 5 8,67	ADELINO SILVA	85 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-01-2010	4º	Espinho / Pombal 03006		
2 0 0,08	RUI MATOS	92 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	10-01-2010	2º	Espinho 38009		
2 0 0,84	DIOGO PIMENTEL	89 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	30-01-2010	1º	Espinho / Pombal 03006		
2 0 1,19	ANGELO ARAÚJO	76 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	2º	Espinho / Pombal 03006		
2 0 1,37	RICARDO SANTOS	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	07-02-2010	3º	Espinho 03008		
2 0 2,32	FÁBIO SILVA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	7º	Espinho 38011		
2 0 2,72	TIAGO BARBOSA	90 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-01-2010	3º	Espinho / Pombal 03006		
2 0 2,90	PEDRO VIEIRA	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	17-01-2010	1º	Espinho 38011		
2 0 2,93	JOÃO PIRES	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	24-01-2010	6º	Pombal 03005		
2 0 3,72	ADRIÃO RODRIGUES	93 JUV	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	1º	Espinho 38103		
2 0 3,84	PEDRO AMARAL	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-12-2009	5º	Braga 47006		
2 0 4,68	NUNO PINHO	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	24-01-2010	2º	Espinho 38013		
2 0 4,72	TIAGO SILVA	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	24-01-2010	1º	Espinho 38013		
2 0 5,48	TIAGO FERREIRA	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	24-01-2010	3º	Espinho 38013		
2 0 6,14	ANDRÉ NADAIS	92 JUN	Arada Atlético Clube	17-01-2010	4º	Espinho 38011		
2 0 7,58	ORLANDO SANTOS	74 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2010	5º	Espinho 38011		
2 0 7,79	RUBEN COSTA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	16-01-2010	2º	Espinho 38011		
2 0 8,05	FÁBIO FONSECA	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	24-01-2010	5º	Espinho 38013		
2 0 8,16	BRUNO VIEIRA	95 INI	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	24-01-2010	1º	Espinho 38013		
2 0 9,09	JOÃO PINHAL	92 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-01-2010	7º	Espinho 38009		
2 0 9,52	ANDRÉ ANICETO	86 SEN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	24-01-2010	6º	Espinho 38013		





Masculinos

				1.000 Metros		Top	3 0 4,24	
2 3 2,10	JORGE BATISTA	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	1º	Espinho 38006	RR	
2 3 3,45	MARCO GASPAR	83 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	4º	Espinho 38006		
2 3 5,68	ADELINO SILVA	85 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	5º	Espinho 38006		
2 3 7,65	RICARDO SANTOS	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	26-12-2009	6º	Espinho 38006		
2 4 0,23	JOÃO PIRES	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	26-12-2009	7º	Espinho 38006		
2 4 0,82	RUI MATOS	92 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	26-12-2009	8º	Espinho 38006		
2 4 0,96	ADRIÃO RODRIGUES	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	9º	Espinho 38006		
2 4 3,33	ANGELO ARAÚJO	76 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	1º	Espinho 38006		
2 4 3,56	TIAGO FERREIRA	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	27-12-2009	1º	Espinho 38005		
2 4 3,75	ANDRÉ NADAIS	92 JUN	Arada Atlético Clube	26-12-2009	2º	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 4 5,84	JOHN MARTINS	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2009	3º	Espinho 38005		
2 4 5,84	NUNO PINHO	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	2º	Espinho 38005		
2 5 2,59	RENATO BRANDÃO	77 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	26-12-2009	5º	Espinho 38006		
2 5 3,30	TIAGO BOUCELA	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	5º	Espinho 38005		
2 5 4,29	FLÁVIO SILVA	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	26-12-2009	7º	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 1,11	ROMEU GOMES	92 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	26-12-2009	11º	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		



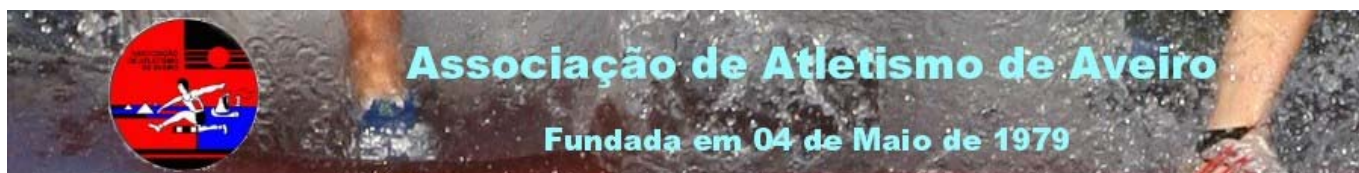


Masculinos

1.500 Metros

Top 4 1 7,77

4 0 1,21	RUI SILVA	85 SEN	Juventude Unida de Fornos	16-01-2010	1º Espinho 38011
4 0 1,63	JORGE BATISTA	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	2º Espinho 38007
4 0 1,74	RICARDO SANTOS	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	13-02-2010	5º Pombal 03010
4 0 4,04	MARCO GASPAS	83 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2010	2º Espinho 38011
4 0 4,90	FILIPE FERREIRA	89 S23	Movimento Jovens Branca	02-01-2010	5º Espinho 38007
4 0 5,18	ADELINO SILVA	85 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	6º Espinho 38007
4 0 5,35	DANIEL PEIXOTO	82 SEN	Juventude Unida de Fornos	02-01-2010	8º Espinho 38007
4 0 5,38	ARTUR RODRIGUES	75 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2010	4º Espinho 38011
4 0 6,03	ELIO BAIRRADA	84 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2010	7º Espinho 38011
4 0 6,21	JOÃO PIRES	92 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-01-2010	4º Espinho / Pombal 03006
4 0 7,98	ADRIÃO RODRIGUES	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-02-2010	1º Espinho 38015
4 0 8,10	BRUNO HENRIQUES	86 SEN	Movimento Jovens Branca	16-01-2010	9º Espinho 38011
4 0 8,29	PAULO PEREIRA	76 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	7º Espinho / Pombal 03006
4 1 0,59	FÁBIO SILVA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	1º Espinho 38007
4 1 0,75	MANUEL FERREIRA	67 VET	Arada Atlético Clube	16-01-2010	1º Espinho 38011
4 1 3,28	ANDRÉ ANICETO	86 SEN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	23-01-2010	2º Espinho 38013
4 1 3,97	ORLANDO SANTOS	74 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2010	3º Espinho 38011
4 1 4,05	NUNO PINHO	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2010	3º Espinho 38015
4 1 4,12	TIAGO SILVA	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-02-2010	4º Espinho 38015
4 1 4,45	RICARDO CARVALHO	71 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-01-2010	5º Espinho 38007
4 1 6,32	SÉRGIO SILVA	78 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	16-01-2010	4º Espinho 38011
4 1 7,77	PEDRO VIEIRA	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-01-2010	4º Espinho 38009



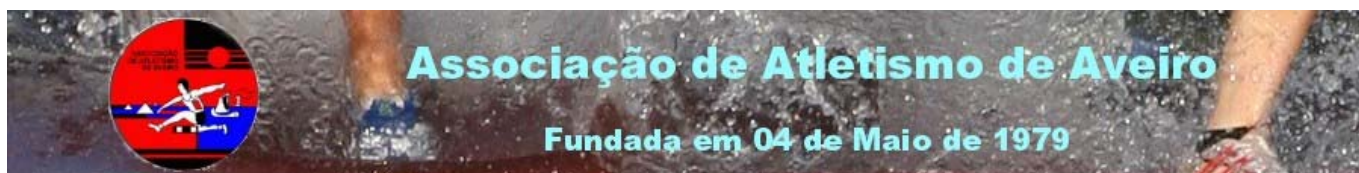


Masculinos

3.000 Metros

Top 9 1 8,86

8 3 3,07	PEDRO CRUZ	82 SEN	Juventude Unida de Fornos	24-01-2010	1º Espinho 38013
8 3 5,39	RUI SILVA	85 SEN	Juventude Unida de Fornos	24-01-2010	2º Espinho 38013
8 3 9,89	ÉLIO BAIRRADA	84 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-02-2010	3º Pombal 03010
8 4 0,72	FILIPE FERREIRA	89 S23	Movimento Jovens Branca	07-02-2010	10º Espinho 03008
8 4 0,88	ARTUR RODRIGUES	75 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	1º Espinho / Pombal 03006
8 4 2,97	DANIEL PEIXOTO	82 SEN	Juventude Unida de Fornos	17-01-2010	1º Espinho 38011
8 4 3,08	BRUNO HENRIQUES	86 SEN	Movimento Jovens Branca	17-01-2010	2º Espinho 38011
8 4 3,79	ARTUR RODRIGUES	75 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2010	3º Espinho 38011
8 4 7,88	ELIO BAIRRADA	84 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-01-2010	3º Espinho / Pombal 03006
8 4 8,55	ANDRÉ ANICETO	86 SEN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	17-01-2010	4º Espinho 38011
8 5 0,93	ADRIAO RODRIGUES	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	24-01-2010	6º Pombal 03005
8 5 4,49	FÁBIO SILVA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-01-2010	9º Pombal 03005
8 5 7,09	FERNANDO SANTOS	65 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2010	5º Espinho 38011
8 5 7,83	PAULO PEREIRA	76 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2010	6º Espinho 38011
8 5 9,87	SÉRGIO SILVA	78 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	17-01-2010	7º Espinho 38011
9 0 0,47	ANTÓNIO FERREIRA	81 SEN	Juventude Unida de Fornos	24-01-2010	4º Espinho 38013
9 0 0,70	ADRIÃO RODRIGUES	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	5º Espinho 38008
9 0 3,38	RICARDO SANTOS	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	14-02-2010	6º Pombal 03010
9 0 7,55	RICARDO CARVALHO	71 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	8º Espinho 38008
9 0 8,04	VITOR BARBOSA	80 SEN	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	24-01-2010	5º Espinho 38013
9 1 1,40	ORLANDO SANTOS	74 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	9º Espinho 38008
9 1 6,73	DIOGO NOGUEIRA	86 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-01-2010	11º Espinho / Pombal 03006
9 1 8,06	PAULO FERREIRA	94 JUV	Arada Atlético Clube	17-01-2010	10º Espinho 38011
9 1 8,86	JOSÉ FERREIRA	67 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2010	11º Espinho 38011



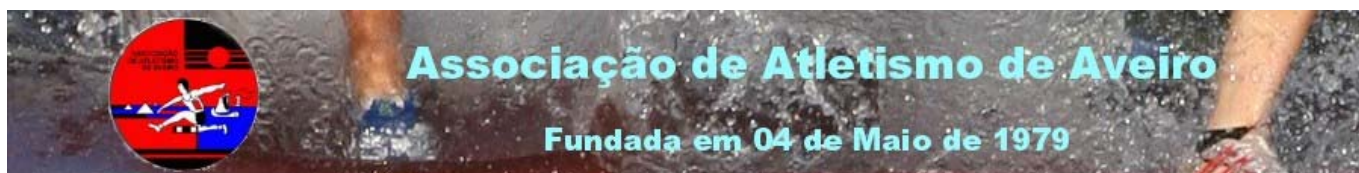


Masculinos

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



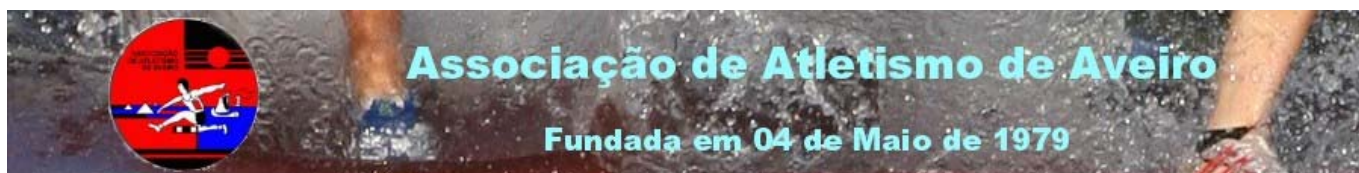


Masculinos

60 M Barr.Ini.Mas-84

Top 1 3,90

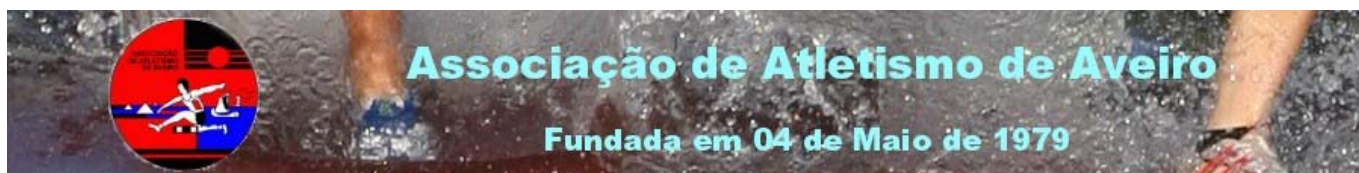
8,71	FÁBIO TEIXEIRA	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	1º Espinho 38012
9,32	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	2º Espinho 38012
9,68	TIAGO FERREIRA	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	2º Espinho 38004
9,78	HENRIQUE OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	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	FILIFE 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	FILIFE 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	

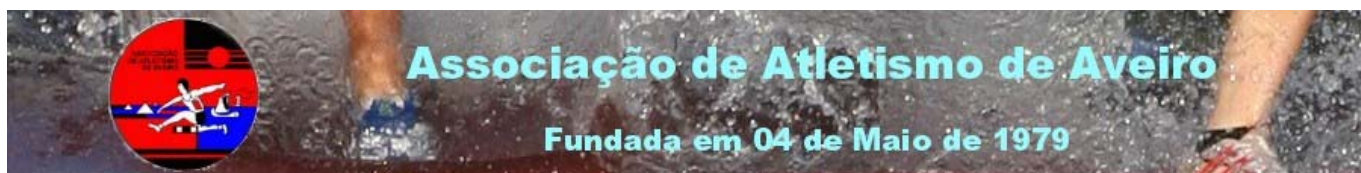




Masculinos

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

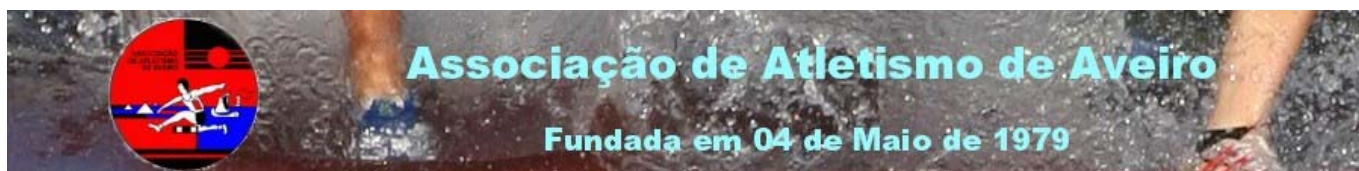
DN





Masculinos

60 M Barreiras-1.06							Top	9 9 9 9,99
8,33	JORGE SANTOS	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-02-2010	3º	Pombal 24010	RR	
8,52	JOÃO FONTELA	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	28-02-2010	4º	Espinho 03012		
9,17	PEDRO VIEIRA	84 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-01-2010	3º	Espinho / Pombal 03006		
9,21	LUIS FERREIRA	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2009	2º	Espinho 38005		
9,23	LUIS FILIPE SILVA	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	3º	Espinho 38005		
9,24	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	17-01-2010	3º	Espinho 38011		
9,33	TIAGO BOUCELA	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	07-02-2010	4º	Espinho 03008		
9,37	RUBEN LOPES	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	07-02-2010	4º	Espinho 03008		
9,44	CARLOS RESENDE	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2010	5º	Espinho 38011		
9,47	JOHN MARTINS	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	31-01-2010	2º	Espinho / Pombal 03006		
1 0,26	JOÃO BENTO	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-01-2010	3º	Espinho 38009		
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	
1 1,16	PAULO NUNES	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	4º	Espinho 38005		
1 1,55	SAMUEL LEAL	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	10-01-2010	6º	Espinho 38009		
1 1,96	ERNESTO MARQUES	90 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	17-01-2010	6º	Espinho 38011	q	
9 9,99	JORGE SANTOS	80 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	28-02-2010	9999º	Espinho 03012	DQ	
9 9 9 9,99	HUGO VALENTE	82 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	17-01-2010	9999º	Espinho 38011	DQ	
9 9 9 9,99	FILIPE NASCIMENTO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	9999º	Espinho / Pombal 03006	DN	
9 9 9 9,99	JOSÉ MAGALHÃES	78 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	31-01-2010	9999º	Espinho / Pombal 03006	DN	





Ranking 2010

Absoluto (até Seniores) 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



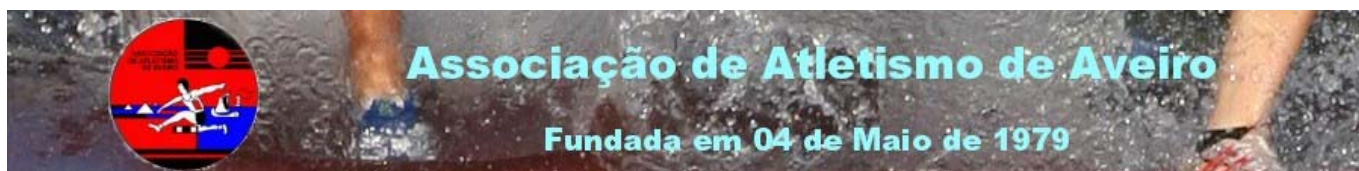


Masculinos

Salto em Altura

Top 1,64

1,98	TIAGO BOUCELA	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	23-01-2010	2º Pombal 03005
1,95	PATRICK MARQUES	84 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	13-02-2010	4º Pombal 03010
1,86	LUIS FILIPE SILVA	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	2º Espinho 38005
1,84	FLÁVIO NOGUEIRA	87 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	02-01-2010	5º Espinho 38007
1,83	JORGE SANTOS	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	3º Espinho 38005
1,81	JOÃO BENTO	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	02-01-2010	6º Espinho 38007
1,81	NUNO NOVO	82 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2010	4º Espinho 38011
1,81	ANDRÉ MATOS	86 SEN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	16-01-2010	3º Espinho 38011
1,80	LUIS FERREIRA	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	26-12-2009	4º Espinho 38005
1,80	NUNO NOVO	80 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	6º Espinho / Pombal 03006
1,77	RUBEN LOPES	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	4º Espinho 38005
1,77	HUGO VALENTE	82 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	26-12-2009	6º Espinho 38005
1,75	NUNO CUNHA	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	26-12-2009	1º Espinho 38004
1,74	JOHN MARTINS	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	5º Espinho 38005
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	MIGUEL COSTA	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	20-02-2010	2º Espinho 38017
1,71	PEDRO MARTINS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	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
1,68	JOÃO ANDRADE	92 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	20-02-2010	4º Espinho 38017
1,65	PAULO NUNES	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	7º Espinho 38005
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





Masculinos

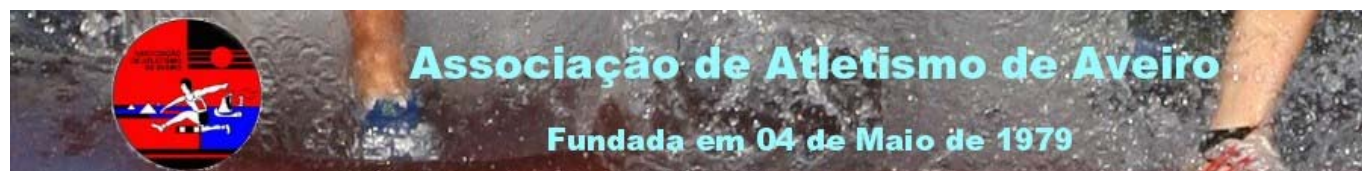
				Salto Com Vara		Top	0,00	
4,60	LUIS FILIPE SILVA	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-02-2010	3º	Espinho 03012		
4,10	HUGO VALENTE	82 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	30-01-2010	3º	Espinho / Pombal 03006		
3,70	HERLANDER MARCOS	76 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	3º	Espinho 38011		
3,45	CELSO ALMEIDA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-01-2010	13º	Pombal 03005		
3,30	JORGE ALMEIDA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	6º	Espinho 38007		
3,00	LUIS FERREIRA	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2009	2º	Espinho 38005		
3,00	FILIPE NOGUEIRA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	5º	Espinho 38011		
2,80	JOAQUIM CORREIA	65 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	7º	Espinho / Pombal 03006		
2,70	TIAGO BOUCELA	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	3º	Espinho 38005		
2,70	JOHN MARTINS	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2009	2º	Espinho 38005		
2,70	SAMUEL LEAL	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	10-01-2010	3º	Espinho 38009		
2,70	MANUEL A. PEREIRA	73 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	17-01-2010	6º	Espinho 38011		
2,30	JORGE SANTOS	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2009	3º	Espinho 38005		
0,00	NUNO PINHO	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	1999º	Espinho 38005		SM
0,00	JOÃO BENTO	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2009	1999º	Espinho 38005		SM
0,00	TIAGO FERREIRA	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	27-12-2009	1999º	Espinho 38005		SM
0,00	RUBEN LOPES	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	1999º	Espinho 38005		SM
0,00	PAULO NUNES	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	1999º	Espinho 38005		
0,00	HUGO COUTO	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	1999º	Espinho / Pombal 03006		SM





Masculinos

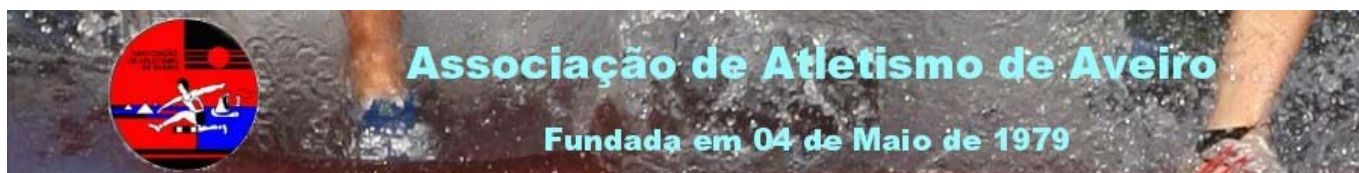
Salto em Comprimento						Top	5,59
7,18	JOÃO DIAS	84 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-01-2010	1º	Espinho / Pombal 03006	
6,59	PATRICK MARQUES	84 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	13-02-2010	3º	Pombal 03010	
6,47	LUIS FILIPE SILVA	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	1º	Espinho 38005	
6,46	ANDRÉ MATOS	86 SEN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	17-01-2010	3º	Espinho 38011	
6,43	FLÁVIO NOGUEIRA	87 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-01-2010	3º	Espinho / Pombal 03006	
6,31	TIAGO BOUCELA	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	2º	Espinho 38005	
6,25	TIAGO VIEIRA	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2010	1º	Espinho 38015	
6,16	EDUARDO RIBEIRO	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	10-01-2010	1º	Espinho 38009	
6,11	JORGE SANTOS	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2010	6º	Espinho 38011	
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	
6,00	LUIS FERREIRA	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	26-12-2009	4º	Espinho 38005	
5,98	HUGO VALENTE	82 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	26-12-2009	5º	Espinho 38005	
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	RUBEN LOPES	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	4º	Espinho 38005	
5,85	MIGUEL COSTA	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2010	4º	Espinho 38009	
5,79	JOHN MARTINS	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	5º	Espinho 38005	
5,79	JOÃO BENTO	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-01-2010	6º	Espinho 38009	
5,79	HERLANDER MARCOS	76 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	10º	Espinho 38011	
5,70	JOÃO ANDRADE	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2010	7º	Espinho 38009	
5,69	CARLOS RESENDE	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	7º	Espinho 38005	
5,66	DELFIN VIEIRA	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	7º	Espinho 38005	
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	
5,59	DAVID BREDA	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2010	8º	Espinho 38009	





Masculinos

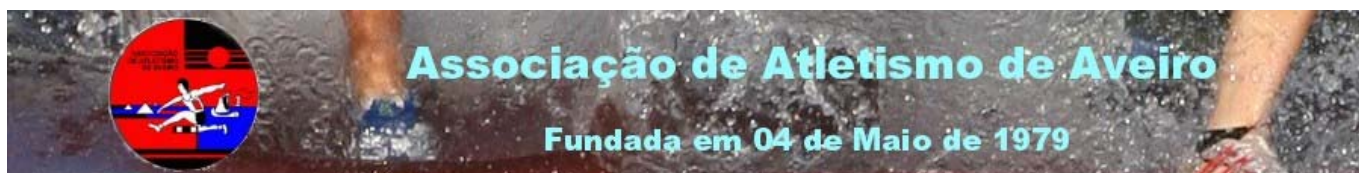
						Triplo Salto	Top	1 1,51
15,71	JOÃO DIAS	84 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-02-2010	3º	Espinho 03012		
14,11	LUIS FILIPE SILVA	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2010	2º	Espinho 38011		
13,65	TIAGO BOUCELA	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2010	2º	Espinho 38008		
13,54	JORGE SANTOS	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2010	4º	Espinho 38011		
13,09	LUIS FERREIRA	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	14-02-2010	8º	Pombal 03010		
12,95	NUNO NOVO	80 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	5º	Espinho / Pombal 03006		
12,86	EDUARDO RIBEIRO	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	09-01-2010	2º	Espinho 38009		
12,75	PATRICK MARQUES	84 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	16-01-2010	5º	Espinho 38011		
12,73	DAVID BREDA	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-01-2010	4º	Espinho 38008		
12,72	RUBEN PEREIRA	93 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	09-01-2010	3º	Espinho 38009		
12,71	NUNO NOVO	82 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2010	6º	Espinho 38011		
12,39	JOÃO BENTO	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	6º	Espinho 38008		
12,30	DELFIN VIEIRA	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	7º	Espinho 38008		
12,18	RUBEN LOPES	92 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2010	8º	Espinho 38008		
12,17	ANDRÉ MATOS	86 SEN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-01-2010	9º	Espinho 38008		
12,17	RICARDO ARAÚJO	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	09-01-2010	5º	Espinho 38009		
12,12	CARLOS RESENDE	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	10º	Espinho 38008		
12,12	PEDRO MARTINS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	16-01-2010	10º	Espinho 38011		
11,94	FÁBIO SANTOS	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	11º	Espinho 38008		
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		





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 Atlético 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

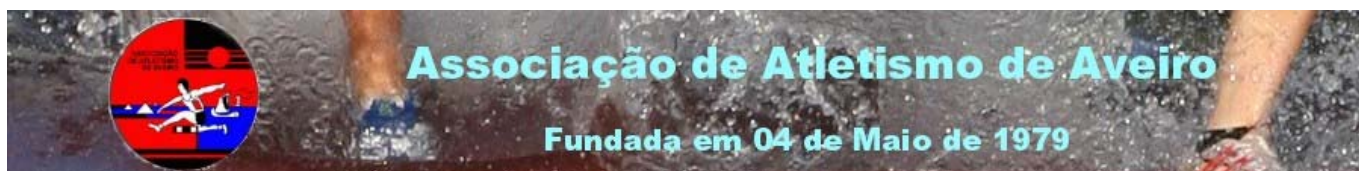
Lançamento Peso-6Kg						Top	5,62
12,18	FÁBIO RODRIGUES	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	1º	Espinho 38005	
10,87	JOHN MARTINS	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	2º	Espinho 38005	
10,18	ANDRE FERNANDES	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Valdágua	02-01-2010	2º	Espinho 38007	
9,60	CARLOS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





Masculinos

Lançamento Peso-7.26						Top	7,72
13,51	JUAN PINHO	86 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-01-2010	3º	Espinho / Pombal 03006	
13,40	PAULO PEREIRA	84 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	26-12-2009	1º	Espinho 38005	
12,16	LUIS FILIPE SILVA	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	2º	Espinho 38005	
11,67	LUIS ASSUNÇÃO	78 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	17-01-2010	3º	Espinho 38011	
11,62	SÉRGIO SILVA	77 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	8º	Espinho / Pombal 03006	
11,01	FÁBIO RODRIGUES	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	31-01-2010	5º	Espinho / Pombal 03006	
10,72	LUIS FERREIRA	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	26-12-2009	3º	Espinho 38005	
10,29	FRANCISCO JORGE	91 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	10-01-2010	2º	Espinho 38009	
10,19	HUGO VALENTE	82 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	26-12-2009	4º	Espinho 38005	
10,16	MANUEL A. PEREIRA	73 VET	Cl. Campismo S. João Madeira	13-02-2010	2º	Espinho 38015	
10,01	JORGE SANTOS	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	5º	Espinho 38005	
9,99	ANDRE FERNANDES	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Valdágua	13-02-2010	3º	Espinho 38015	
9,91	JOSÉ MANUEL CORREI	74 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2010	5º	Espinho 38011	
9,68	FÁBIO SANTOS	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-01-2010	6º	Espinho 38007	
9,20	MANUEL PINHO	74 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	31-01-2010	9º	Espinho / Pombal 03006	
9,07	CARLOS RESENDE	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	10-01-2010	5º	Espinho 38009	
8,76	LOURENÇO ANJOS	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2010	6º	Espinho 38009	
8,38	ANTÓNIO ALMEIDA	62 VET	A D E C Macieira de Sarnes	02-01-2010	12º	Espinho 38007	
8,18	EMIDIO PINHEIRO	69 VET	Caldas S. Jorge Sport Clube	17-01-2010	9º	Espinho 38011	
8,17	JOSÉ MAGALHÃES	78 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	17-01-2010	10º	Espinho 38011	
7,72	ANDRÉ MATOS	86 SEN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	8º	Espinho 38005	





Masculinos

Triatlo - Juvenis

Top 1 9 2,00

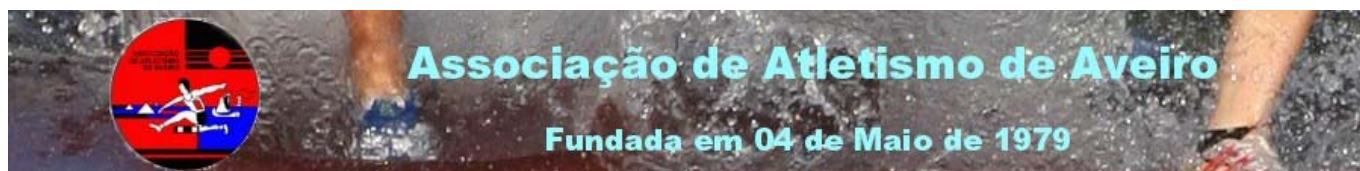
1509	LUIS SILVA 9,11 9,39 1,43	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	26-12-2009	1º Espinho 38004
1507	RICARDO FERREIRA 10,35 10,28 1,68	93 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	10º Espinho 38012
1499	FLÁVIO FERREIRA 9,61 10,48 1,47	94 JUV	A. C. Bunheirense	26-12-2009	2º Espinho 38004
1462	PEDRO MARTINS 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

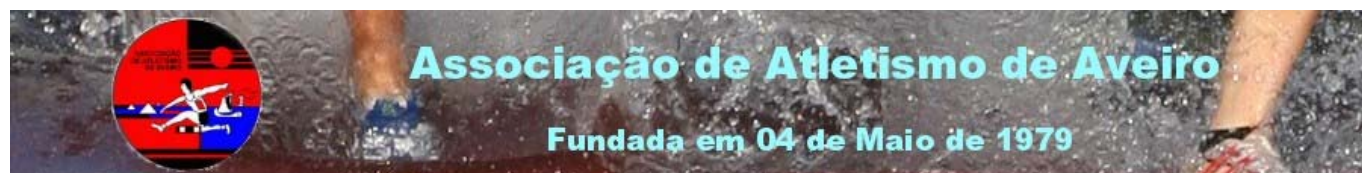
						Top	2	3	4,00
1150	PAULO NETO 10,35 7,58 4,73	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	1º	Espinho 38004			
649	ANDRÉ IRIA 12,61 8,19 3,38	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	2º	Espinho 38004			
517	DIOGO MOREIRA 13,43 6,16 3,82	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	3º	Espinho 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 Mozense	26-12-2009	6º	Espinho 38004			
256	GONÇALO BRITO 13,90 4,17 2,97	98 INF	Juventude Atlético Mozense	26-12-2009	7º	Espinho 38004			
234	JOSÉ MOTA 15,33 4,25 3,17	98 INF	Juventude Atlético Mozense	26-12-2009	8º	Espinho 38004			





Masculinos

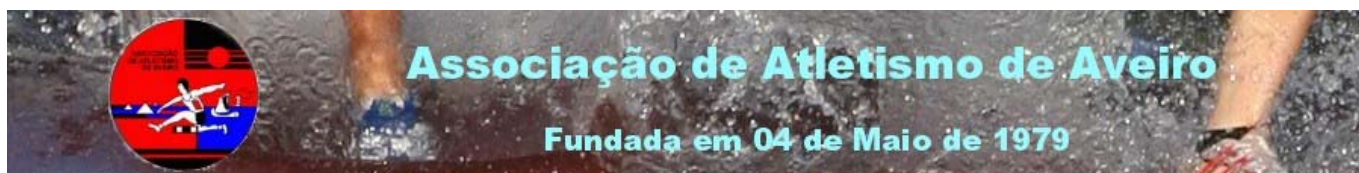
Triatlo - Iniciados						Top	6 8 2,00
1715	FÁBIO TEIXEIRA 8,93 5,28 10,52	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	26-12-2009	1º	Espinho 38004	
1692	ANDRÉ SANTOS 9,36 5,96 9,34	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	26-12-2009	2º	Espinho 38004	
1669	TIAGO FERREIRA 9,68 5,00 13,28	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. 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



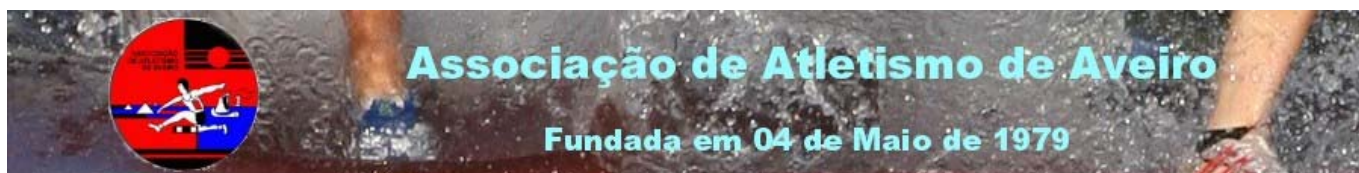


Masculinos

Heptalo - Juniores

Top 5 3 4,00

4298	TIAGO BOUCELA	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	JOHN MARTINS	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	RUBEN LOPES	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	JOÃO BENTO	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	SAMUEL LEAL	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	TIAGO FERREIRA	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	27-12-2009	7º	Espinho 38005
	8,38 4,95 8,10 11,49 243,56					
2114	NUNO PINHO	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	8º	Espinho 38005
	8,33 4,61 6,16 11,68 245,84					
2003	CARLOS RESENDE	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2009	9º	Espinho 38005
	7,79 5,69 9,39 1,53					
1577	FÁBIO RODRIGUES	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2009	11º	Espinho 38005
	7,75 4,70 12,18					
813	JOÃO PORTELA	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2009	13º	Espinho 38005
	7,20					
769	ARIEL PEREIRA	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2009	14º	Espinho 38005
	7,33					
622	DAVID BREDÁ	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2009	15º	Espinho 38005
	7,79					
534	DIONÍSIO CARVALHO	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2009	16º	Espinho 38005
	8,09					





Ranking 2010

Absoluto (até Seniores) P.Coberta

Masculinos**Heptalo - Seniores**

Top 7 6 9,00

4330	LUIS FILIPE SILVA	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	1º	Espinho 38005
	7,62 6,47 12,16 1,86 9,23 3,80 328,63					
4073	JORGE SANTOS	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2009	2º	Espinho 38005
	7,36 6,02 10,01 1,83 8,60 2,30 312,28					
3973	LUIS FERREIRA	85 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2009	3º	Espinho 38005
	7,58 6,00 10,72 1,80 9,21 3,00 319,48					
2558	PAULO NUNES	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	4º	Espinho 38005
	7,76 5,03 6,23 1,65 11,16 326,28					
2318	HUGO VALENTE	82 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2009	6º	Espinho 38005
	7,74 5,98 10,19 1,77					
2146	ANDRÉ MATOS	86 SEN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2009	7º	Espinho 38005
	7,67 5,64 7,72 1,80					
2036	TIAGO VIEIRA	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	8º	Espinho 38005
	7,56 6,13 7,15 1,53					
1545	PAULO PEREIRA	84 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2009	11º	Espinho 38005
	8,09 4,66 13,40					
1490	HUGO COUTO	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	9º	Espinho 38005
	8,57 5,06 6,51 1,53					
1265	CLÁUDIO RESENDE	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2009	10º	Espinho 38005
	7,75 4,89 6,37					
1238	JOSÉ MAGALHÃES	78 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	27-12-2009	12º	Espinho 38005
	8,26 4,99 8,08					
1170	DELFIN VIEIRA	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2009	13º	Espinho 38005
	7,68 5,66					
806	DIOGO CARVALHO	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2009	14º	Espinho 38005
	7,22					
802	DAVID FIGUEIREDO	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2009	15º	Espinho 38005
	7,23					
769	LUIS MACHADO	86 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	16º	Espinho 38005
	7,33					



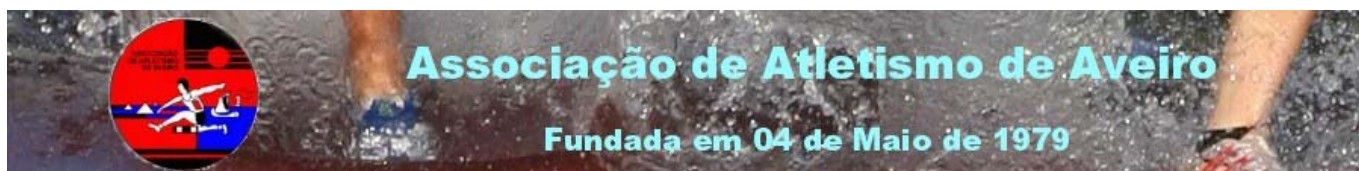


Masculinos

4 x 200 Metros

Top 9 9 9,99

1 3 5,06	A D R E PALHAÇA	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 3 8,07	G J PINH BEMPOSTA	92 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	02-01-2010	3º Espinho 38007	
	<i>José Viegas (1993) / Tiago Barbosa (1990) / Flávio Nogueira (1987) / Eliseu Ribeiro (1992)</i>					
1 3 8,61	N A CUCUJÃES	85 VET	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-01-2010	4º Espinho 38007	
	<i>Delfim Vieira (1988) / Fabio Santos (1989) / António Carvalho (1967) / Jorge Santos (1985)</i>					
1 4 0,16	G J PINH BEMPOSTA	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 1,00	A D R E PALHAÇA	92 SEN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	1º Espinho 38007	
	<i>André Matos (1986) / David Breda (1991) / Bernardo Rainha (1991) / Bruno Gomes (1992)</i>					
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>					
1 4 4,77	RIO LARGO	93 S23	Rio Largo Clube de Espinho	02-01-2010	5º Espinho 38007	
	<i>Guilherme Ngola (1990) / Bruno Dias (1988) / Fábio Pinhal (1991) / Daniel Silva (1993)</i>					
9 9 9,99	C A POVOA PACENSE	90 S23	Centro Atlético Póvoa Pacense	07-02-2010	1999º Espinho 03008	DQ
	<i>Sergio Silva (1992) / Jose Rocha (1992) / Tiago Gamelas (1990) / Rui Matos (1992)</i>					





Masculinos

4 x 400 Metros

Top 4 1 5,95

3 3 0,65	A D R E PALHAÇA	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 1,40	C CAMPISMO S J M	80 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	14-02-2010	4º Pombal 03010	
	<i>Cláudio Resende (1986) / Luis Phalempin (1990) / Diogo Pimentel (1989) / Filipe Rosa (1989)</i>					
3 3 1,99	C A POVOA PACENSE	90 S23	Centro Atlético Póvoa Pacense	28-02-2010	4º Espinho 03012	
	<i>Sergio Silva (1992) / Jose Rocha (1992) / Tiago Gamelas (1990) / Rui Matos (1992)</i>					
3 3 2,84	G R E C A S	80 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-02-2010	2º Pombal 03010	
	<i>Tiago Boucela (1992) / Filipe Novo (1985) / João Dias (1984) / Adelino Silva (1985)</i>					
3 3 2,90	C CAMPISMO S J M	86 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	30-01-2010	3º Espinho / Pombal 03006	
	<i>Claudio Resende (1986) / Filipe Rosa (1989) / Diogo Pimentel (1989) / Luis Phalempin (1990)</i>					
3 3 3,99	C CAMPISMO S J M	89 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	17-01-2010	2º Espinho 38011	
	<i>Filipe Rosa (1989) / Patrick Correia (1991) / Luis Phalempin (1990) / Diogo Pimentel (1989)</i>					
3 3 5,30	C A POVOA PACENSE	92 S23	Centro Atlético Póvoa Pacense	10-01-2010	1º Espinho 38009	
	<i>Tiago Gamelas (1990) / José Rocha (1992) / Sérgio Silva (1992) / Rui Matos (1992)</i>					
3 3 5,58	G J PINH BEMPOSTA	87 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	17-01-2010	3º Espinho 38011	
	<i>Tiago Barbosa (1990) / João Pires (1992) / Flávio Nogueira (1987) / Eliseu Ribeiro (1992)</i>					
3 3 5,67	G R E C A S	85 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-01-2010	5º Espinho / Pombal 03006	
	<i>Tiago Boucela (1992) / Filipe Novo (1985) / Luis Machado (1986) / Ruben Lopes (1992)</i>					
3 3 7,96	N A CUCUJÃES	80 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2010	4º Espinho 38011	
	<i>Daniel Santos (1993) / Miguel Ant. Silva (1994) / Angelo Araújo (1976) / Gabriel Potra (1980)</i>					
3 3 8,09	N A CUCUJÃES	76 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	5º Espinho / Pombal 03006	
	<i>Miguel Ant Silva (1994) / Luis Goncalves (1987) / Angelo Araujo (1976) / Gabriel Potra (1980)</i>					
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>					
3 4 1,17	G J PINH BEMPOSTA	65 SEN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-01-2010	1º Espinho / Pombal 03006	
	<i>Tiago Barbosa (1990) / Antonio Fonseca (1965) / Eliseu Ribeiro (1992) / Bruno Santiago (1983)</i>					
3 4 2,48	A D R E PALHAÇA	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>					
3 4 2,93	C CAMPISMO S J M	90 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	10-01-2010	4º Espinho 38009	
	<i>Filipe Rosa (1989) / Cristiano Neves (1994) / Ricardo Santos (1988) / Luis Phalempin (1990)</i>					
3 5 0,45	G D LOUROCOOP	88 S23	Grupo Desportivo Lourocoop	10-01-2010	2º Espinho 38009	
	<i>Ruben Oliveira (1993) / Flávio Silva (1991) / Eduardo Ribeiro (1993) / David Magalhães (1988)</i>					
4 0 0,18	RIO LARGO CLUBE ES	88 S23	Rio Largo Clube de Espinho	10-01-2010	3º Espinho 38009	
	<i>Guilherme Ngola (1990) / Fábio Pinhal (1991) / Daniel Silva (1993) / Bruno Dias (1988)</i>					
4 0 2,65	G D LOUROCOOP	78 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	31-01-2010	3º Espinho / Pombal 03006	
	<i>Jose Magalhaes (1978) / Simao Oliveira (1980) / Flavio Silva (1991) / David Magalhaes (1988)</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>					



Masculinos

Estafeta Sueca

Top 2 3 3,04

2 1 3,28	J A MOZELENSE	88 S23	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2010	1º Espinho 38015
	<i>Paulo Nunes (1988) / Nuno Pinho (1992) / Daniel Costa (1993) / Roberto Nascimento (1993)</i>				
2 1 5,12	A D ESCAPÃES	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>				
2 1 5,17	RIO LARGO	88 S23	Rio Largo Clube de Espinho	13-02-2010	3º Espinho 38015
	<i>Bruno Dias (1988) / Daniel Silva (1993) / Fábio Pinhal (1991) / Guilherme Ngola (1990)</i>				
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>				
2 3 3,04	SEIXO BRANCO	79 SEN	Assoc. Amigos Seixo Branco	13-02-2010	6º Espinho 38015
	<i>David Gomes Viela (1994) / Roberto Pereira (1993) / Micael Soares (1993) / António Ulisses (1979)</i>				





Ranking 2010

Absoluto (até Seniores) 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 Seniores) P.Coberta

Masculinos

3.000 Metros Marcha

Top 2 3 1 5,92

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





Masculinos

		5.000 Metros Marcha			Top	9 9 9 9,99	
2 2	2 2,86	NUNO VALENTE	88 S23	Cl. Campismo S. João Madeira	13-02-2010	3º Pombal 03010	<
2 3	4 5,54	JAIME SANTOS	72 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	31-01-2010	3º Espinho / Pombal 03006	
2 4	0 6,43	MÁRIO CONTREIRAS	67 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2010	5º Pombal 03010	<<
2 4	4 5,95	JAIME SANTOS	72 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	16-01-2010	2º Espinho 38011	
2 6	2 6,85	JOSÉ SILVA	85 SEN	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	7º Espinho / Pombal 03006	
2 7	3 1,11	SAMUEL LEAL	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-01-2010	2º Espinho 38009	
2 9	3 3,97	PAULO CRUZ	94 JUV	Ass. Cult. Rec. Valdágua	09-01-2010	3º Espinho 38009	
9 9	9 9,99	RUI BASTOS	92 JUN	Futsal Clube Cidade Lourosa	09-01-2010	9999º Espinho 38009	DN

