

6º Corta Mato do N.A.Z.A.

Classificação Individual

Escalão: BENJ F

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	5434	Rita Almeida	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	15
2	4081	Rita Mendes	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	13
3	4080	Rafaela Mendes	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	11
4	4384	Laura Esperança	Clube Desportivo do Arneiro	10
5	4385	Benedita Esperança	Clube Desportivo do Arneiro	9
6	4728	Nicole Ribeiro Mendes	Associação de Moradores da Atibá	8
7	4209	Joana Nunes	Associação de Moradores da Atibá	7
8	1557	Beatriz Gondar	PRÁ SEMANA VOU	6
9	4670	Barbara Torres	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	5
10	4621	Leonor Bravo	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	4
11	4143	Laura Barrocas	Clube Desportivo do Arneiro	3
12	4616	Bárbara Vieira	CCD Pessoal M. Cascais	3
13	5592	Madalena Lopes	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	3

Escalão: BENJ M

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4694	David Leitão	S. F. R. A. DA AMADORA	15
2	125	Afonso Tiago Barata Martins	ASS. DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	13
3	4107	João Filipe Dantas	Clube Desportivo do Arneiro	11
4	4697	Pedro Teixeira	S. F. R. A. DA AMADORA	10
5	4703	Tiago Brito	S. F. R. A. DA AMADORA	9
6	4480	António Oliveira	Cascais Pandilha Redux	8
7	4595	Filipe Paulino	Desportivo Monte Real	7
8	4569	Guilherme Rocha	Clube Desportivo do Arneiro	6
9	4547	Jonathan Schweitzer	Let s Run	5
10	4541	Guillermo Plaza Ruiz	Let s Run	4
11	4671	Ricardo Castro	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
12	1777	Rodrigo Oliveira	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	3
13	4546	Victor Plaza RUIZ	Let s Run	3
14	4632	Henrique Graça	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
15	4615	Guilherme Soares	CCD Pessoal M. Cascais	3

Escalão: INF F

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4707	Diana Sousa	S. F. R. A. DA AMADORA	15
2	4714	Catarina Machado	S. F. R. A. DA AMADORA	13
3	4722	Sofia Fernandes	S. F. R. A. DA AMADORA	11
4	4065	Maria João Rodrigues	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	10
5	4456	Alisha Samrow	Let s Run	9
6	4686	Ana Oliveira	S. F. R. A. DA AMADORA	8
7	141	Inês Rocha	ASS. DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	7
8	4636	Emmeline Eeke van Zanten	Let s Run	6
9	4548	Maya Shweitzer	Let s Run	5
10	4183	Alexandra Trindade	Associação de Moradores da Atibá	4
11	4646	Beatriz Queiroz	Clube Desportivo do Arneiro	3
12	4633	Diana Frutuoso	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
13	5348	Beatriz Cardoso	FED. DA FAM. PARA A PAZ MUNDIAL E UNIF.	3

Escalão: INF M

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4692	Miguel Leitão	S. F. R. A. DA AMADORA	15
2	4372	Nazariy Yaremchuk	Desportivo Monte Real	13
3	4699	Miguel Patricício	S. F. R. A. DA AMADORA	11
4	4698	Miguel Martins	S. F. R. A. DA AMADORA	10
5	2241	Tiago Simões	Ao Ritmo das 200ppm	9
6	4472	Afonso Santos	Clube de Atletismo Salesianos de Manique	8
7	4700	Pedro Pereira	S. F. R. A. DA AMADORA	7
8	4488	Pedro Oliveira	Cascais Pandilha Redux	6
9	4204	Guilherme Brito	Associação de Moradores da Atibá	5
10	5080	Marcio Fonseca	JOBRINDE - MONTES SALOIOS	4
11	4016	Bernardo Torres	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
12	4037	GUILHERME GRAÇA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
13	4591	Miguel Mendes	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
14	4117	Paulo Barrocas	Clube Desportivo do Arneiro	3
15	4500	Gonçalo Cai-Água	Vitória de Janes	3
16	4526	Manuel Caetano	Cascais Pandilha Redux	3
17	4597	Afonso Leitão	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
18	361	Rafael Rodrigues	Linda a Pastora Sporting Clube	3
19	4544	Ishan IOANNIS A	Let s Run	3
20	373	Simão Lima	Linda a Pastora Sporting Clube	3

Escalão: INIC F

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4477	Rosa D Jombati	Clube de Atletismo Salesianos de Manique	15
2	4710	Bruna Embaló	S. F. R. A. DA AMADORA	13
3	5284	Susana Santos	FED. DA FAM. PARA A PAZ MUNDIAL E UNIF.	11
4	5457	Carolina Proença	JOMA	10
5	1985	Lúcia Martins da Fonseca	Ingleses Futebol Clube	9
6	5356	Inês Saraiva	JOMA	8
7	4336	Lara Jerónimo	Desportivo Monte Real	7
8	4348	Nicole Gonçalves	Desportivo Monte Real	6
9	6008	Mariana Pereira	FED. DA FAM. PARA A PAZ MUNDIAL E UNIF.	5
10	4370	Maria Leite	Desportivo Monte Real	4
11	4320	Daniela Luís	Desportivo Monte Real	3
12	5347	Rita Cardoso	FED. DA FAM. PARA A PAZ MUNDIAL E UNIF.	3
13	4701	Mariana Cruz	S. F. R. A. DA AMADORA	3

Escalão: INIC M

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4709	Pedro Santos	S. F. R. A. DA AMADORA	15
2	5600	Leandro Tavares	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	13
3	4695	Bernardo Leitão	S. F. R. A. DA AMADORA	11
4	4224	Lourenço Ferreira	Associação de Moradores da Atibá	10
5	5647	Kevin Djabi	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	9
6	5845	Fábio Traualé	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	8
7	5603	Emanuel Borges	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	7
8	4405	DAVID PUCARIÇO	CCD Pessoal M. Cascais	6
9	4715	Gonçalo Gomes	S. F. R. A. DA AMADORA	5
10	4374	Diogo Vasconcelos	Desportivo Monte Real	4
11	4181	XAVIER MARQUEZ	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	3
12	4666	Ricardo Marques	Associação de Moradores da Atibá	3
13	4094	VASCO GREGÓRIO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
14	4729	ARTUR TANEVSKY	Desportivo Monte Real	3
15	1989	Diogo Soares Rolo	Ingleses Futebol Clube	3
16	4120	Rodrigo Churrito	Clube Desportivo do Arneiro	3
17	4038	GUILHERME SILVA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
18	4000	Afonso Rola	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
19	4731	Carlos Silva	Associação de Moradores da Atibá	3
20	4146	Joseph Perry	Clube Desportivo do Arneiro	3

Escalão: JUV F

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4474	Carolina Santos	Clube de Atletismo Salesianos de Manique	15
2	4704	Olivia Borges	S. F. R. A. DA AMADORA	13
3	4246	Maria Soares	Associação de Moradores da Atibá	11
4	4085	Sofia Pires	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	10
5	4678	ANA RITA OLIVEIRA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	9
6	4043	INÊS ROLA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	8
7	4122	Rita Maio	Clube Desportivo do Arneiro	7
8	5729	Nayma Soares	EVELX - ASS. DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL	6

Escalão: JUV M

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	5596	Rui Cruz	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	15
2	4713	Helder Gomes	S. F. R. A. DA AMADORA	13
3	5625	José Djau	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	11
4	4693	Paulo Cabinda	S. F. R. A. DA AMADORA	10
5	4647	Tiago Reis	Clube Desportivo do Arneiro	9
6	1991	Hugo Gonçalves Veríssimo	Ingleses Futebol Clube	8
7	4088	Tiago Pires	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	7
8	4326	Gonçalo Pereira	Desportivo Monte Real	6
9	4090	Tiago Sousa	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	5
10	4690	Gonçalo Borrego	S. F. R. A. DA AMADORA	4
11	4091	Tomás Ferreira	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
12	4113	Afonso Moreira	Clube Desportivo do Arneiro	3
13	4660	Maxim Stratulat	Os Galgos	3
14	4648	Tiago Estriga	Clube Desportivo do Arneiro	3
15	4121	Andre Pereira	Clube Desportivo do Arneiro	3
16	4123	Andre Silva	Clube Desportivo do Arneiro	3
17	4643	Duarte Ferreira	CCD Pessoal M. Cascais	3
18	4067	Miguel Parreira	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3

Escalão: JUN F

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	1987	Daniela Gonçalves Gordino	Ingleses Futebol Clube	15
2	4303	Andreia Pereira	Desportivo Monte Real	13
3	4386	Carlota Fernandes	Desportivo Monte Real	11
4	4045	JOANA ASSUNÇÃO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	10
5	4066	Mariana Mendes	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	9

Escalão: JUN M

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4639	Diogo Silva	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	15
2	4706	Leonardo Fernandes	S. F. R. A. DA AMADORA	13
3	5621	Ailton Monteiro	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	11
4	4078	Pedro Diogo	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	10
5	4270	Tiago Santos	Associação de Moradores da Atibá	9
6	4406	DIOGO HENRIQUES	CCD Pessoal M. Cascais	8
7	4688	Guilherme Silva	S. F. R. A. DA AMADORA	7

Escalão: SUB23 F

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4717	Inês Santos	S. F. R. A. DA AMADORA	15
2	5126	Soraia Moura	JOBRINDE - MONTES SALOIOS	13
3	4259	Renata Ferreira	Associação de Moradores da Atibá	11

Escalão: SUB23 M

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	5887	Tiago Silva	JOMA	15
2	94	Ricardo Gonçalves	ASS. DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	13
3	5283	Flávio Santos	FED. DA FAM. PARA A PAZ MUNDIAL E UNIF.	11
4	5624	Samuel Rodrigues	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	10
5	4721	Adil El Graui	S. F. R. A. DA AMADORA	9

Escalão: SEN F

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4392	ANA BRÁS	CCD Pessoal M. Cascais	15
2	4083	SANDRINA CUNHA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	13
3	4007	Andreia Baiôa	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	11
4	4249	Mónica Teixeira	Associação de Moradores da Atibá	10
5	1869	Carolina Guedes	Individual (Oeiras)	9
6	5015	Mónica Guerreiro	JOBRINDE - MONTES SALOIOS	8
7	4589	Sara Miranda	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	7
8	4652	Soraia Carimo	Os Galgos	6
9	4127	Joana Magalhaes	Clube Desportivo do Arneiro	5
10	4584	Inês Paulino	Desportivo Monte Real	4
11	4029	DIANA RIBEIRO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3

Escalão: SEN M

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4260	Rafael Menau	Associação de Moradores da Atibá	15
2	4667	Nelson Graça	Associação de Moradores da Atibá	13
3	4034	Filipe Correia	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	11
4	5427	Marco Pinto	FED. DA FAM. PARA A PAZ MUNDIAL E UNIF.	10
5	4173	MANUEL MASCARENHAS	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	9
6	4663	João Cardoso	Individual (Cascais)	8
7	5409	Patrick Mateus	U. R. C. A.	7
8	4002	Simão Seiça	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	6
9	4030	Duarte Brito	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	5
10	4079	PEDRO RODRIGUES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	4
11	4097	VITOR PEREIRA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
12	5663	Carlos Pinho	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	3
13	5286	Ricardo Jorge	AMIGOS DO ATLET. CHARNECA CAPARICA	3
14	4315	Bruno Sabido	Desportivo Monte Real	3
15	4518	Mário Jorge Nunes	Vitória de Janes	3
16	1868	Gonçalo Ferreira	Individual (Oeiras)	3
17	4226	Luís Candeias	Associação de Moradores da Atibá	3
18	4420	JOÃO PEREIRA	CCD Pessoal M. Cascais	3
19	4585	Nuno Santos	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
20	4077	PEDRO CAVACO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
21	4502	João Vilaverde	Vitória de Janes	2
22	4412	IVAN RAMOS	CCD Pessoal M. Cascais	2
23	5562	Mário Alves	Individual (Sintra)	2
24	4623	Bernardo Fernandes	CCD Pessoal M. Cascais	2
25	4730	Bruno Ferreira	Individual (Cascais)	2
26	4496	Bernardo Venâncio	Vitória de Janes	2
27	4125	João Barreto	Clube Desportivo do Arneiro	2

Escalão: F35

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4223	Lucia Falé	Associação de Moradores da Atibá	15
2	4248	Mónica Moreiras	Associação de Moradores da Atibá	13
3	4391	ALEXANDRA MACHADO	CCD Pessoal M. Cascais	11
4	565	ANA MENDES	Grupo Recreativo e Desportivo da Ribeira da L	10
5	4393	ANA PINHEIRO	CCD Pessoal M. Cascais	9
6	1740	Bárbara Sá Marques	Ao Ritmo das 200ppm	8
7	4454	TÂNIA VALENTIM	CCD Pessoal M. Cascais	7
8	372	Ana Neto	Linda a Pastora Sporting Clube	6
9	4114	Marisa Costa Abreu	Clube Desportivo do Arneiro	5
10	4403	CLÁUDIA BICO	CCD Pessoal M. Cascais	4

11	4171 LÉNIA CARLOS	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	3
12	4018 Carla Bandeira	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
13	4677 TÂNIA CALADO	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	3
14	4570 Elaire Rocha	Clube Desportivo do Arneiro	3

Escalão: M35

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4268	Telmo Silva	Associação de Moradores da Atibá	15
2	4214	José Dias	Associação de Moradores da Atibá	13
3	4272	Pedro Galvão	Associação de Moradores da Atibá	11
4	5081	Nelson Fonseca	JOBRINDE - MONTES SALOIOS	10
5	4277	António Figueiredo	Os Galgos	9
6	4240	Marco Alexandre Fernandes	Associação de Moradores da Atibá	8
7	4637	Miguel Rodrigues	Individual (Cascais)	7
8	4625	RAFAEL AFONSO	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	6
9	1563	Fernando Faria	Faria Navalha	5
10	4019	Carlos Conceição	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	4
11	4026	CARLOS SOARES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
12	4074	Pedro Barrosa	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
13	5383	Ricardo Saraiva	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	3
14	4442	RUBEN GONÇALVES	CCD Pessoal M. Cascais	3
15	4439	PEDRO RAMOS	CCD Pessoal M. Cascais	3
16	4286	Daniel Machado	Os Galgos	3
17	4658	Nicolae Stratulat	Os Galgos	3
18	4581	ANDRÉ CARRONHA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	3
19	4039	HELDER SANTOS	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
20	5158	Claudio Goncalves	G. D. R. DE MANIQUE DE CIMA	3
21	4400	BRUNO SANTOS	CCD Pessoal M. Cascais	2
22	4076	PEDRO CAMPOS	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	2
23	4068	Mauro Machado	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	2

Escalão: F40

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	5346	Paula Cardoso	FED. DA FAM. PARA A PAZ MUNDIAL E UNIF.	15
2	5191	Varela Sao	CORRER QUELUZ	13
3	4208	Joana Caldeira	Associação de Moradores da Atibá	11
4	4431	MARIA POLICARPO	CCD Pessoal M. Cascais	10
5	2053	SÓNIA VEIGA SIMÕES	ACADEMIA DO LUMIAR	9
6	4452	SARA HENRIQUES	CCD Pessoal M. Cascais	8
7	4304	Marisa Gonçalves	Os Galgos	7
8	4129	Maria Esperança	Clube Desportivo do Arneiro	6
9	4327	Isabel Mouchinho Oleiro	Desportivo Monte Real	5
10	5168	Carla Serrano	CORRER QUELUZ	4

11	4455 Teresa Simões	CCD Pessoal M. Cascais	3
12	4101 Ana Costa	Clube Desportivo do Arneiro	3
13	4479 Alexandra Oliveira	Cascais Pandilha Redux	3
14	4031 ELISABETE ROUXINOL	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
15	4572 Rita Pereira	Clube Desportivo do Arneiro	3
16	2240 Carla Simões	Ao Ritmo das 200ppm	3
17	4155 Cristina Almeida	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	3

Escalão: M40

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	886	António Pinto	Grupo Recreativo Desportivo Os Fixes	15
2	4668	Nuno Ricardo Teixeira	Associação de Moradores da Atibá	13
3	4332	João Pires	Desportivo Monte Real	11
4	4254	Paulo Mota	Associação de Moradores da Atibá	10
5	4024	CARLOS ROUXINOL	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	9
6	4609	António Costa	Associação de Moradores da Atibá	8
7	295	João Rodrigues	Linda a Pastora Sporting Clube	7
8	2046	JORGE PAREDES	ACADEMIA DO LUMIAR	6
9	4516	Nélio José Barreiro	Vitória de Janes	5
10	6007	Carlos Pereira	FED. DA FAM. PARA A PAZ MUNDIAL E UNIF.	4
11	5167	Diamantino Serrano	CORRER QUELUZ	3
12	4264	Sérgio Miguel Trindade	Associação de Moradores da Atibá	3
13	1979	Hélio Marques	Inglese Futebol Clube	3
14	5917	Bernardino Soares	ASC VALE GRANDE	3
15	2044	RODRIGO CORDEIRO OPA	ACADEMIA DO LUMIAR	3
16	4293	João Carvalho	Os Galgos	3
17	4010	ANTÓNIO MOUTA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
18	4262	Rui Moura	Associação de Moradores da Atibá	3
19	325	Pedro Canas	Linda a Pastora Sporting Clube	3
20	4538	João Pereira	Cascais Pandilha Redux	3
21	4375	Hugo Rebelo	Desportivo Monte Real	2
22	4524	Diogo Pereira	Cascais Pandilha Redux	2
23	4084	SÉRGIO MONTES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	2
24	5730	Jorge Silva	EVELX - ASS. DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL	2
25	2242	Isidro Simões	Ao Ritmo das 200ppm	2
26	1134	Pedro Custódio	Atletismo Vidense	2
27	2036	LUÍS GOUVEIA SOUSA	ACADEMIA DO LUMIAR	2
28	4493	António Barras	Vitória de Janes	2
29	5693	Ricardo Sérgio	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	2
30	4281	António Pinheiro	Os Galgos	2
31	4302	Mário Monteiro	Os Galgos	1
32	4448	RUI SOARES	CCD Pessoal M. Cascais	1
33	1315	Daniel Gondar	PRÁ SEMANA VOU	1

34	5691 Marco Gouveia	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	1
35	4017 Bruno Graça	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	1
36	4515 Nuno Madeira	Vitória de Janes	1
37	4100 Vasco Gomes	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	1

Escalão: F45

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4195	Cristina Garcia	Associação de Moradores da Atibá	15
2	4175	Maria João Madeira	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	13
3	5262	Luisa Palminhas	RUN LOVERS	11
4	5285	Isabel Santos	FED. DA FAM. PARA A PAZ MUNDIAL E UNIF.	10
5	4432	MARIA VIEIRA	CCD Pessoal M. Cascais	9
6	4373	Elsa Sabido	Desportivo Monte Real	8
7	4528	Paula Guerreiro	Cascais Pandilha Redux	7
8	4177	Nelaida Marquez	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	6
9	4356	Rosa Gameiro	Desportivo Monte Real	5
10	4027	Cristina Paiva	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	4
11	368	Ana Cristina Gomes	Linda a Pastora Sporting Clube	3
12	4358	Teresa Jerónimo	Desportivo Monte Real	3
13	5580	Maria Ferreira	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	3
14	4627	Isabel Ferreira	Cascais Pandilha Redux	3
15	310	Magda Cabral	Linda a Pastora Sporting Clube	3
16	1147	Carla Sobreda	Ao Ritmo das 200ppm	3
17	5245	Helena Carrondo	U. R. C. A.	3
18	4661	Natercia Caetano	Clube Desportivo do Arneiro	3

Escalão: M45

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4236	Marco Mello	Associação de Moradores da Atibá	15
2	4096	VIRGILIO GOMES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	13
3	4257	Paulo Alexandre Santos	Associação de Moradores da Atibá	11
4	60	Sérgio Paiva	ASS. DESPORTIVA NUCLEOIRAS - ADNO	10
5	4072	PAULO SILVA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	9
6	4189	Artur Martins	Associação de Moradores da Atibá	8
7	4350	Paulo Jerónimo	Desportivo Monte Real	7
8	4075	PEDRO BRAVO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	6
9	4638	João Marques	Desportivo Monte Real	5
10	5249	Edgar Trigo	FED. DA FAM. PARA A PAZ MUNDIAL E UNIF.	4
11	4368	Paulo Garcia	Os Galgos	3
12	4438	PAULO OLIVEIRA	CCD Pessoal M. Cascais	3
13	4198	Fernando Figueiredo	Associação de Moradores da Atibá	3
14	4582	Carlos Viseu	Clube Desportivo do Arneiro	3

15	4178 NELSON COSTA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	3
16	4676 CARLOS LOURENÇO	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	3
17	4255 Nuno Silva	Associação de Moradores da Atibá	3
18	4298 Luís Nogueira	Os Galgos	3
19	2041 ARTUR ALMEIDA BOTÃO	ACADEMIA DO LUMIAR	3
20	2127 Paulo Jorge Martins	ASS. DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	3
21	5378 Giovanni Ricciardi	Individual (Sintra)	2
22	4537 António Moreira	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	2
23	4562 Francisco Garoto	Bladerunners	2
24	4506 Luis Vale	Vitória de Janes	2
25	4023 CARLOS PORTELA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	2
26	4295 Jorge Martinho	Os Galgos	2
27	4564 Rui Pinela	Bladerunners	2
28	4665 Igor Vitalievich	Associação de Moradores da Atibá	2
29	2049 VALTER ANJOS SIMÕES	ACADEMIA DO LUMIAR	2
30	4316 Camilo Tarmahomed	Desportivo Monte Real	2
31	4583 Pedro Bueno	Clube Desportivo do Arneiro	1
32	5157 Alexandre Santos	G. D. R. DE MANIQUE DE CIMA	1
33	4265 Sérgio Marques	Associação de Moradores da Atibá	1
34	1881 Manuel Rego	Individual (Oeiras)	1
35	4492 Carlos Sousa	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	1
36	4489 Pedro Fernandes	Cascais Pandilha Redux	1
37	4556 Zaid Ali Abdali	Let s Run	1
38	4056 JOSÉ CASTRO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	1
39	5344 António Cardoso	FED. DA FAM. PARA A PAZ MUNDIAL E UNIF.	1
40	4419 JOÃO FARIA	CCD Pessoal M. Cascais	1
41	1146 Miguel Cruz	Ao Ritmo das 200ppm	1
42	1210 Carlos Pena	Grupo Recreativo Desportivo Os Fixes	1
43	4527 Oscar Caetano	Cascais Pandilha Redux	1
44	4130 Joaquim Cardoso	Clube Desportivo do Arneiro	1
45	4317 Rogério Golçalves	Os Galgos	1
46	4436 NUNO ALMEIDA	CCD Pessoal M. Cascais	1
47	4399 ANTÓNIO VELOSO	CCD Pessoal M. Cascais	1
48	4481 Carlos Grego	Cascais Pandilha Redux	1
49	4486 João Reis	Cascais Pandilha Redux	1
50	4629 Luis Gonçalves	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	1
51	1880 Nuno Miguel Simão	Individual (Oeiras)	1
52	4631 David Xavier	Individual (Cascais)	1
53	4727 Joaquim Paula	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	1

Escalão: F50

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4238	Maria Piedade Alves	Associação de Moradores da Atibá	15
2	4064	MARIA SANTO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	13
3	4194	Conceição Alves	Associação de Moradores da Atibá	11
4	4413	Ivone Pereira	CCD Pessoal M. Cascais	10
5	4112	Arlinda Oliveira	Clube Desportivo do Arneiro	9
6	4161	HELENA ROSA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	8
7	5584	Patrícia Pedro	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	7
8	4285	Catarina Nicho	Os Galgos	6
9	1032	Cristina Maria Semedo Lino	Ao Ritmo das 200ppm	5
10	1173	Margarida Monteiro	Ao Ritmo das 200ppm	4
11	4186	Ana Rute Matias	Associação de Moradores da Atibá	3
12	4136	Francelina Silva	Clube Desportivo do Arneiro	2

Escalão: M50

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	5765	João Ginja	CLUBE FUTEBOL OS BELENENSES	15
2	4071	Paulo Rola	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	13
3	4134	Miguel Correia	Clube Desportivo do Arneiro	11
4	4053	Jorge Rodrigues	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	10
5	4063	Luís Luciano	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	9
6	4243	Mário Rodrigues	Associação de Moradores da Atibá	8
7	4291	Abel Costa	Desportivo Monte Real	7
8	4004	ALBERTO MARAVILHA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	6
9	4444	RUI VIEIRA	CCD Pessoal M. Cascais	5
10	4015	AUGUSTO DIOGO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	4
11	2045	JOAQUIM EPIMÉNIO OLIVEIRA	ACADEMIA DO LUMIAR	3
12	4256	Paulo Santos	Associação de Moradores da Atibá	3
13	4058	José Jarmela	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
14	4133	Belchior Barrocas	Clube Desportivo do Arneiro	3
15	4504	José Torres	Vitória de Janes	3
16	467	João Marques	Grupo Recreativo e Desportivo da Ribeira da L	3
17	4284	Armando Dias	Os Galgos	3
18	4485	Henrique Oliveira	Cascais Pandilha Redux	3
19	5581	Carlos Oleastro	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	3
20	5630	Narciso Sá	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	3
21	4137	José Maio	Clube Desportivo do Arneiro	2
22	4599	JOSÉ CARLOS AFONSO RODRIGUES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	2
23	4135	Manuel Alves	Clube Desportivo do Arneiro	2
24	4578	Vitor Manuel Silva Dias	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	2
25	4218	José Correia	Associação de Moradores da Atibá	2

26	4213 Joaquim Ferreira	Associação de Moradores da Atibá	2
27	4390 ALBERTO ABREU	CCD Pessoal M. Cascais	2
28	5662 João Lopes	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	2
29	4525 António Guerreiro	Cascais Pandilha Redux	2
30	4649 Francisco Estriga	Clube Desportivo do Arneiro	2
31	4060 JOSÉ OLIVEIRA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	1
32	6011 Joaquim Coutinho	CORRER QUELUZ	1
33	4156 DANIEL CONCEIÇÃO	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	1
34	5251 Paulo Alexandre	CORRER QUELUZ	1
35	4398 ANTÓNIO TAVARES	CCD Pessoal M. Cascais	1

Escalão: F55

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4042	ILDA SOUSA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	15
2	4322	Etelvina Paulino	Desportivo Monte Real	13
3	4172	Mª CIDÁLIA OLIVEIRA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	11
4	864	Ana Silva	Grupo Recreativo Desportivo Os Fixes	10

Escalão: M55

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	4217	José Heitor	Associação de Moradores da Atibá	15
2	4055	JOSÉ BRITO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	13
3	4005	Almerindo Seco	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	11
4	2056	JOAO COVAS	ACADEMIA DO LUMIAR	10
5	4579	Raul Rodrigues	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	9
6	5491	Deolindo André	U. R. C. A.	8
7	5633	Américo Rodrigues	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	7
8	4287	Eurico Nicho	Os Galgos	6
9	4013	ARTUR PARREIRA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	5
10	904	Manuel Araújo	Grupo Recreativo Desportivo Os Fixes	4
11	4397	ANTÓNIO PUCARIÇO	CCD Pessoal M. Cascais	3
12	4416	JOÃO C. PEREIRA	CCD Pessoal M. Cascais	3
13	4201	Fernando Santos	Associação de Moradores da Atibá	3
14	4749	JOSÉ MELO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
15	4290	Guilherme Gonçalves	Os Galgos	3
16	4517	Mário Vale	Vitória de Janes	3
17	4244	Mário Malheiro	Associação de Moradores da Atibá	3
18	4428	LUÍS REIS	CCD Pessoal M. Cascais	3
19	4737	José Guilherme	Associação de Moradores da Atibá	3
20	4288	Fernando Vicente	Os Galgos	3
21	4651	Antonio Santos	Clube Desportivo do Arneiro	2
22	4138	José Santos	Clube Desportivo do Arneiro	2

23	4049 Joaquim Gamito	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	2
24	5595 Joaquim Cruz	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	2
25	4048 JOÃO LUIS SANTOS	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	2
26	4593 Vítor Duarte	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	2
27	4095 Virgílio Carlos	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	2
28	4011 ARMINDO COUTO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	2
29	4425 JOSÉ R. FIALHO	CCD Pessoal M. Cascais	2

Escalão: F60

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	5204	Mercedes Fonseca	OS SUPER	15
2	4433	MARIA ADELINA	CCD Pessoal M. Cascais	13
3	4437	PAULA MACHADO	CCD Pessoal M. Cascais	11
4	4343	Margarida Coelho	Desportivo Monte Real	10
5	5761	Fernanda Fernanda	EVELX - ASS. DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL	9
6	5753	Mariana Pereira	EVELX - ASS. DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL	8
7	5353	Fátima Abreu	FED. DA FAM. PARA A PAZ MUNDIAL E UNIF.	7
8	5424	Maria Dias	FED. DA FAM. PARA A PAZ MUNDIAL E UNIF.	6

Escalão: M60

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	887	António Vale	Grupo Recreativo Desportivo Os Fixes	15
2	895	Fernando Gonçalves	Grupo Recreativo Desportivo Os Fixes	13
3	5148	José Piçarra	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	11
4	5644	João Soares	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	10
5	4139	Carlos Duarte	Clube Desportivo do Arneiro	9
6	4592	ANÍBAL FREIRE	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	8
7	4041	HERCULANO DOMINGUES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	7
8	5631	Rui Emídio	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	6
9	122	José Lacerda	ASS. DESPORTIVA NUCLEOIRAS - ADNO	5
10	4008	António Duarte	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	4
11	527	Jacinto Pereira	SIMECQ	3
12	4070	PAULINO PACHECO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
13	2042	NORBERTO ALVES COELHO	ACADEMIA DO LUMIAR	3
14	4044	Isidro Santos	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
15	332	Quintino Podence	Linda a Pastora Sporting Clube	3

Escalão: M65

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	1904	José Almeida	Associação de Pára-quedistas Tejo-Norte	15
2	5642	José Inocêncio	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	13
3	5160	Luiz Ferrão	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	11
4	541	Ventura Saraiva	Grupo Recreativo e Desportivo da Ribeira da L	10
5	5425	João Rodrigues	FED. DA FAM. PARA A PAZ MUNDIAL E UNIF.	9
6	4020	CARLOS DUARTE	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	8
7	5628	José Alves	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	7
8	1672	Amílcar Ribeiral	Grupo Marcha e Corrida do Jamor	6
9	4140	José Sousa	Clube Desportivo do Arneiro	5
10	4163	JOÃO DURÃO	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	4
11	4620	JOAQUIM BARROCAS	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	3
12	4426	JÚLIO MEIRELES	CCD Pessoal M. Cascais	3
13	4032	FERNANDO CARDOSO	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	3
14	2038	FRANCISCO RAMALHO MOUCHINHO	ACADEMIA DO LUMIAR	3
15	5627	João Correia	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	3

Escalão: M70

Posição	Dorsal	Atleta	Clube	Pontos
1	5613	Albino Oliveira	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	15
2	1265	José Ferreira	Individual (Oeiras)	13
3	4050	Joaquim Neiva	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	11
4	4025	CARLOS SIMÕES	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	10
5	4035	FRANCISCO MADEIRA	Núcleo Atletismo Zona Abóboda	9
6	4278	António Monteiro	Os Galgos	8
7	5661	José Silvério	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	7
8	4147	ANTÓNIO TEIXEIRA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	6
9	4235	Manuel Graça	Associação de Moradores da Atibá	5
10	4324	Florêncio Coelho	Desportivo Monte Real	4
11	5652	António Ginjeira	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	3
12	5614	José Carlos	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	3
13	4150	ARMÉNIO SILVA	Núcleo de Atletismo Os Papagaios de Cascais	3
14	5643	Fernando Ferreira	C DO BENFICA EM ALG. M. MARTINS	3