



5000 METROS

SUB20 F

01 MAIO 2026

20° C
TEMPERATURA59%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR18:18
INÍCIO18:39
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	17	Cátia Khvas	POR	2007	Sub20	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	17:11.90
2	10	Lara Roque	POR	2008	Sub20	A ACAD BELA VISTA	17:27.02
3	42	Fátima Silva	POR	2007	Sub20	C BENFICA PAREDES	18:28.00
4	80	Carolina Carvalho	POR	2008	Sub20	G D R JUV RIBEIRAS	18:31.79
5	97	Maria Rodrigues	POR	2008	Sub20	LIBERDADE F C	18:33.54
6	125	Teresa Amado	POR	2009	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	18:38.60
7	32	Matilde Angélico	POR	2008	Sub20	C A MARINHA GRANDE	19:23.63
8	123	Rita Gaspar	POR	2008	Sub20	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	19:54.80
9	52	Sofia Reis	POR	2007	Sub20	CENTRO DESPORTIVO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA	21:04.48



5000 METROS

SUB20 M

01 MAIO 2026

19° C
TEMPERATURA62%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR18:43
INÍCIO19:00
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	18	Diogo Brandão	POR	2008	Sub20	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	15:07.70
2	67	Afonso Moreira	POR	2008	Sub20	TEAM EL COMANDANTE	15:08.76
3	70	Igor Gomes	POR	2008	Sub20	G D C GUILHOVAI	15:12.00
4	20	Francisco Figueiredo	POR	2008	Sub20	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	15:14.75
5	68	Leonardo Oliveira	POR	2007	Sub20	TEAM EL COMANDANTE	15:17.06
6	21	Rafael Alves	POR	2009	Sub18	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	15:18.19
7	31	Bernardo Pancas	POR	2008	Sub20	A R CASAENSE - EAC	15:23.14
8	57	Rodrigo Da Silva	POR	2008	Sub20	C ORIENTAL PECHÃO	15:32.02
9	113	Nelson Moreira	POR	2007	Sub20	N BARROSAS AMADOR	15:42.54
10	19	Filipe Serra	POR	2007	Sub20	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	15:46.73
11	74	Pedro Azevedo	POR	2009	Sub18	G DESP ESTREITO	15:56.45
12	47	José Sousa	POR	2008	Sub20	CLUBE DESP DA PÓVOA	16:01.10
13	133	Samir Tahiri	POR	2007	Sub20	TUGAS ON TOUR A D	16:56.16



10000 METROS

ABSOLUTOS M

01 MAIO 2026

18° C
TEMPERATURA66%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR19:04
INÍCIO19:38
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	81	Miguel Borges	POR	1994	Seniores	GDR SANTA TECLA	29:06.0 9
2	118	Luís Oliveira	POR	1999	Seniores	S C BEIRA-MAR	29:32.0 4
3	82	Samuel Freire	POR	1990	V35	GDR SANTA TECLA	29:39.1 3
4	126	Bernardo Rocha	POR	2000	Seniores	S C SALGUEIROS	30:08.2 1
5	116	Nuno Carraça	POR	1989	V35	ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	30:36.2 3
6	120	Corentin Beauregard	FRA	1997	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	30:43.8 7
7	54	Pedro Alves	POR	1993	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	30:55.4 6
8	76	Filipe Rosa	POR	1984	V40	G D R C UNIDOS	31:20.1 0
9	128	Alexandre Silva	POR	2002	Seniores	THOMAR ATHLETICS	31:30.9 5
10	15	Pedro Moreira	POR	1998	Seniores	A C R VALE DE CAMBRA	31:39.3 7
11	72	Francisco Laranjeira	POR	1998	Seniores	GRUPO DESP DIANA	31:46.7 8
12	26	Davide Figueiredo	POR	1971	V55	A FIGUEIREDO RUNNERS	31:48.0 5
13	124	Santiago Agatão	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	31:50.1 7
14	33	David Pedrosa	POR	1999	Seniores	C ATLETISMO DE SEIA	32:10.5 1
15	129	João Protásio	POR	2001	Seniores	THOMAR ATHLETICS	32:20.6 7
16	115	Filipe Rebelo	POR	1995	Seniores	ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	32:27.1 9
17	73	Hélder Santos	POR	1996	Seniores	G DESP ESTREITO	32:49.8 4
	96	Pedro Rodrigues	POR	2006	Sub23	JUV VIDIGALENSE	DNF
	119	Alex Macuácuá	MOZ	2004	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	DNF
	34	João Pais	POR	2002	Seniores	C ATLETISMO DE SEIA	DNS
	134	Carlos Papacinza	POR	1988	V35	VASCO DA GAMA A C	DNS



10000 METROS

ABSOLUTOS F

01 MAIO 2026

17° C
TEMPERATURA 70%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR19:43 20:20
INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	50	Ana Marinho	POR	2003	Seniores	C D S SALVADOR CAMPO	34:38.6 3
2	51	Sara Duarte	POR	1999	Seniores	C D S SALVADOR CAMPO	34:57.8 2
3	117	Joana Ferreira	POR	1997	Seniores	S C BEIRA-MAR	35:15.4 3
4	24	Clara Barbosa	POR	2006	Sub23	A D R ÁGUA DE PENA	36:26.1 6
5	122	Maria Rijo	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	36:29.9 1
6	66	Anabela Aguiar	POR	1998	Seniores	C S R DESP SANTIAGO	36:45.0 3
7	69	Inês Pinto	POR	1992	Seniores	GAFANHORI ARRAIOLOS	36:46.1 9
8	121	Maria Bernardo	POR	1999	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	36:51.5 9
	100	Maria Pia Nehme	CAN	1981	V40	MARATONA CLUBE DE PORTUGAL	DNF
	91	Maria Vinagre	POR	2005	Sub23	Individual - Porto	DNF

10000 METROS MASTER

MASTER 1 M

01 MAIO 2026

16° C
TEMPERATURA 70%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR20:28 21:42
INÍCIO FIM



Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	13	Marco Quedas	POR	1984	V40	ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DA MEALHADA	39:28.7 1
2	99	Alexandre Caroço	POR	1983	V40	MONTE AGRAÇO FUTEBOL CLUBE	39:29.3 1
3	11	Luís Botelho	POR	1978	V45	A C D R ARNEIRENSE	40:28.4 7
4	14	António Francisco	POR	1975	V50	A C R VALE DE CAMBRA	40:35.4 8
5	56	José Silva	POR	1973	V50	ASSOCIAÇÃO CORRER LISBOA	40:47.3 7
6	87	António Alves	POR	1957	V65	INDUSTRIAL VIEIRENSE	40:52.4 6
7	103	Adão Regadas	POR	1964	V60	N BARROSAS AMADOR	41:27.7 8
8	63	Jucelino Monteiro	POR	1967	V55	C P REC A-DO-BARBAS	41:37.5 7
9	105	João Fontão	POR	1979	V45	N BARROSAS AMADOR	42:08.4 6
10	64	Paulo Monteiro	POR	1968	V55	C P REC A-DO-BARBAS	43:12.4 1
11	104	Alberto Postiga	POR	1966	V60	N BARROSAS AMADOR	43:12.7 6
12	102	Jacinto Correia	POR	1964	V60	MARATONA VILA CHÃ	43:24.4 8
13	46	Albano Braga	POR	1956	V70	C S S JOÃO MADEIRA	44:05.8 4
14	107	José Monteiro	POR	1957	V65	N BARROSAS AMADOR	44:06.0 2
15	130	Luis Nunes	POR	1971	V50	THOMAR ATHLETICS	44:07.9 9
16	84	José Borges	POR	1976	V50	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	44:08.9 9
17	37	Aires Pratas	POR	1955	V70	CLUBE ATLETISMO DE VALE DE FIGUEIRA	46:48.8 6
18	90	Luís Aguiar Dias	POR	1963	V60	Individual - Coimbra	46:59.4 5
19	40	Jorge Santos	POR	1953	V70	CASA DO BENFICA EM ALGUEIRÃO MEM MARTINS - SINTRA	52:34.5 7
20	95	Jaime Silva	POR	1952	V70	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	Final
21	83	Ricardo Conceição	POR	1985	V40	GRUPO DESPORTIVO SÃO DOMINGOS	53:57.0 2



Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
22	41	José Alves	POR	1949	V75	CASA DO BENFICA EM ALGUEIRÃO MEM MARTINS - SINTRA	55:13.13
23	39	Joaquim Costa	POR	1950	V75	CASA DO BENFICA EM ALGUEIRÃO MEM MARTINS - SINTRA	59:32.51
24	101	Isaías Peralta	POR	1947	V75	MARATONA VILA CHÃ	1:00:44.50
25	38	José Lindo	POR	1946	V75	CLUBE ATLETISMO DE VALE DE FIGUEIRA	1:14:10.51
	60	António Ferreira	POR	1958	V65	C P REC A-DO-BARBAS	DNS
	62	José Oliveira	POR	1957	V65	C P REC A-DO-BARBAS	DNS

10000 METROS MASTER

MASTER 2 M

01 MAIO 2026

16° C 73%
TEMPERATURA HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR21:43 22:34
INÍCIO FIM



Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	43	André Costa	POR	1990	V35	C BENFICA R MONSARAZ	33:10.85
2	65	Sérgio Junqueira	POR	1979	V45	C P REC A-DO-BARBAS	33:34.98
3	36	Tiago Correia	POR	1986	V40	C ATLETISMO DE SEIA	33:47.59
4	45	Júlio Finote	POR	1969	V55	CENTRO DE CULTURA E DESPORTO SINTRENSE	34:08.81
5	79	Vítor Dinis	POR	1972	V50	G D R C UNIDOS	34:12.38
6	27	Joaquim Lopes	POR	1977	V45	A FIGUEIREDO RUNNERS	34:13.35
7	58	João Paulo Borges	POR	1983	V40	CASA POVO CORROIOS	34:18.73
8	93	Álvaro Oliveira	POR	1969	V55	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	34:40.20
9	29	Paulo Benevente	POR	1979	V45	ASSOCIAÇÃO JORGE PINA	34:51.91
10	53	Celso Pinto	POR	1984	V40	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	34:57.56
11	44	João Benedito	POR	1988	V35	CASA BENFICA SEIXAL	35:35.24
12	78	Virgílio Bastos	POR	1978	V45	G D R C UNIDOS	35:37.05
13	22	Sérgio Paiva	POR	1972	V50	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	35:53.79
14	89	Tiago Correia	POR	1985	V40	INGLESSES FUTEBOL CLUBE	35:54.29
15	30	Luís Reforço	POR	1974	V50	A NATUREZA ENSINA	36:22.43
16	28	Paulo Gomes	POR	1978	V45	A FIGUEIREDO RUNNERS	36:54.24
17	48	Hélder Santos	POR	1987	V35	C D R RIBEIRINHO	37:28.76
18	35	Mário Cardoso	POR	1976	V45	C ATLETISMO DE SEIA	37:34.61
19	59	André Veloso	POR	1978	V45	C P REC A-DO-BARBAS	37:51.65
20	127	Nascimento Dias	POR	1963	V60	SOCIEDADE FILARMÓNICA DE APOIO SOCIAL E RECREIO ARTÍSTICO DA AMADORA	39:12.42
21	55	Carlos Moreira	POR	1958	V65	ASSOCIAÇÃO CORRER LISBOA	40:56.8



Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
							9
	25	Lourenço Barcelos	POR	1977	V45	A D R ÁGUA DE PENA	DNF
	106	Jorge Neto	POR	1982	V40	N BARROSAS AMADOR	DNF
	132	Khalid Tahiri	POR	1975	V50	TUGAS ON TOUR A D	DNS
	92	Fábio Rodrigues	POR	1990	V35	JUVENTUDE ILHA VERDE	DNS
	98	José Camacho	POR	1986	V35	LINDA-A-PASTORA SPORTING CLUBE	DNS
	88	António Silva	POR	1966	V55	INDUSTRIAL VIEIRENSE	DNS
	109	Leonel Barros	POR	1988	V35	N BARROSAS AMADOR	DNS

10000 METROS MASTER

1ª SÉRIE F

01 MAIO 2026

15° C
TEMPERATURA82%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR22:35
INÍCIO23:26
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	61	Joana Grácio	POR	1983	V40	C P REC A-DO-BARBAS	42:42.7 3
2	110	Liliana Gonçalves	POR	1980	V45	N BARROSAS AMADOR	43:16.4 6
3	114	Paula Moreira	POR	1969	V55	N BARROSAS AMADOR	43:42.4 0
4	86	Tania Pinto	POR	1987	V35	GRUPO REC EIRENSE	43:57.4 3
5	85	Sónia Machado	POR	1978	V45	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	44:28.0 8
6	71	Anjos Moreira	POR	1972	V50	GRUPO DESP DIANA	45:38.9 5
7	131	Mónica Machado	POR	1976	V45	THOMAR ATHLETICS	47:22.5 0
8	12	Andressa Omitti	POR	1990	V35	ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DA MEALHADA	48:41.0 9
9	94	Elsa Oliveira	POR	1965	V60	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	49:20.1 2
10	77	Susana Louro	POR	1985	V40	G D R C UNIDOS	50:47.1 0
	75	Carla Martins	POR	1979	V45	G DESP INDEPENDENTE	DNS
	49	Mirian Couto	POR	1989	V35	C D R RIBEIRINHO	DNS
	111	Lúcia Barbosa	POR	1982	V40	N BARROSAS AMADOR	DNS
	112	Lúcia Monteiro	POR	1982	V40	N BARROSAS AMADOR	DNS



CLASSIFICAÇÕES

10000m Veteranos

10000 METROS (V35 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	82	Samuel Freire	POR	V35	GDR SANTA TECLA	29:39.13
2	116	Nuno Carraça	POR	V35	ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	30:36.23
	134	Carlos Papacinha	POR	V35	VASCO DA GAMA A C	DNS

10000 METROS (V40 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	76	Filipe Rosa	POR	V40	G D R C UNIDOS	31:20.10

10000 METROS (V55 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	26	Davide Figueiredo	POR	V55	A FIGUEIREDO RUNNERS	31:48.05

10000 METROS (V40 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
	100	Maria Pia Nehme	CAN	V40	MARATONA CLUBE DE PORTUGAL	DNF

10000 METROS MASTER (V35 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
3	43	André Costa	POR	V35	C BENFICA R MONSARAZ	33:10.85
4	44	João Benedito	POR	V35	CASA BENFICA SEIXAL	35:35.24
5	48	Hélder Santos	POR	V35	C D R RIBEIRINHO	37:28.76
	98	José Camacho	POR	V35	LINDA-A-PASTORA SPORTING CLUBE	DNS
	92	Fábio Rodrigues	POR	V35	JUVENTUDE ILHA VERDE	DNS
	109	Leonel Barros	POR	V35	N BARROSAS AMADOR	DNS

10000 METROS MASTER (V40 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
2	36	Tiago Correia	POR	V40	C ATLETISMO DE SEIA	33:47.59
3	58	João Paulo Borges	POR	V40	CASA POVO CORROIOS	34:18.73
4	53	Celso Pinto	POR	V40	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	34:57.56
5	89	Tiago Correia	POR	V40	INGLESES FUTEBOL CLUBE	35:54.29
6	13	Marco Quedas	POR	V40	ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DA MEALHADA	39:28.71
7	99	Alexandre Caroço	POR	V40	MONTE AGRAÇO FUTEBOL CLUBE	39:29.31
8	83	Ricardo Conceição	POR	V40	GRUPO DESPORTIVO SÃO DOMINGOS	53:57.02
	106	Jorge Neto	POR	V40	N BARROSAS AMADOR	DNF



10000 METROS MASTER (V45 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	65	Sérgio Junqueira	POR	V45	C P REC A-DO-BARBAS	33:34.98
2	27	Joaquim Lopes	POR	V45	A FIGUEIREDO RUNNERS	34:13.35
3	29	Paulo Benevente	POR	V45	ASSOCIAÇÃO JORGE PINA	34:51.91
4	78	Virgílio Bastos	POR	V45	G D R C UNIDOS	35:37.05
5	28	Paulo Gomes	POR	V45	A FIGUEIREDO RUNNERS	36:54.24
6	35	Mário Cardoso	POR	V45	C ATLETISMO DE SEIA	37:34.61
7	59	André Veloso	POR	V45	C P REC A-DO-BARBAS	37:51.65
8	11	Luís Botelho	POR	V45	A C D R ARNEIRENSE	40:28.47
9	105	João Fontão	POR	V45	N BARROSAS AMADOR	42:08.46
	25	Lourenço Barcelos	POR	V45	A D R ÁGUA DE PENA	DNF

10000 METROS MASTER (V50 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	79	Vítor Dinis	POR	V50	G D R C UNIDOS	34:12.38
2	22	Sérgio Paiva	POR	V50	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	35:53.79
3	30	Luís Reforço	POR	V50	A NATUREZA ENSINA	36:22.43
4	14	António Francisco	POR	V50	A C R VALE DE CAMBRA	40:35.48
5	56	José Silva	POR	V50	ASSOCIAÇÃO CORRER LISBOA	40:47.37
6	130	Luis Nunes	POR	V50	THOMAR ATHLETICS	44:07.99
7	84	José Borges	POR	V50	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	44:08.99
	132	Khalid Tahiri	POR	V50	TUGAS ON TOUR A D	DNS

10000 METROS MASTER (V55 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
2	45	Júlio Finote	POR	V55	CENTRO DE CULTURA E DESPORTO SINTRENSE	34:08.81
3	93	Álvaro Oliveira	POR	V55	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	34:40.20
4	63	Jucelino Monteiro	POR	V55	C P REC A-DO-BARBAS	41:37.57
5	64	Paulo Monteiro	POR	V55	C P REC A-DO-BARBAS	43:12.41
	88	António Silva	POR	V55	INDUSTRIAL VIEIRENSE	DNS



10000 METROS MASTER (V60 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	127	Nascimento Dias	POR	V60	SOCIEDADE FILARMONICA DE APOIO SOCIAL E RECREIO ARTISTICO DA AMADORA	39:12.42
2	103	Adão Regadas	POR	V60	N BARROSAS AMADOR	41:27.78
3	104	Alberto Postiga	POR	V60	N BARROSAS AMADOR	43:12.76
4	102	Jacinto Correia	POR	V60	MARATONA VILA CHÃ	43:24.48
5	90	Luís Aguiar Dias	POR	V60	Individual - Coimbra	46:59.45

10000 METROS MASTER (V65 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	87	António Alves	POR	V65	INDUSTRIAL VIEIRENSE	40:52.46
2	55	Carlos Moreira	POR	V65	ASSOCIAÇÃO CORRER LISBOA	40:56.89
3	107	José Monteiro	POR	V65	N BARROSAS AMADOR	44:06.02
	60	António Ferreira	POR	V65	C P REC A-DO-BARBAS	DNS
	62	José Oliveira	POR	V65	C P REC A-DO-BARBAS	DNS

10000 METROS MASTER (V70 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	46	Albano Braga	POR	V70	C S S JOÃO MADEIRA	44:05.84
2	37	Aires Pratas	POR	V70	CLUBE ATLETISMO DE VALE DE FIGUEIRA	46:48.86
3	40	Jorge Santos	POR	V70	CASA DO BENFICA EM ALGUEIRÃO MEM MARTINS - SINTRA	52:34.57
	95	Jaime Silva	POR	V70	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	Final

10000 METROS MASTER (V75 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	41	José Alves	POR	V75	CASA DO BENFICA EM ALGUEIRÃO MEM MARTINS - SINTRA	55:13.13
2	39	Joaquim Costa	POR	V75	CASA DO BENFICA EM ALGUEIRÃO MEM MARTINS - SINTRA	59:32.51
3	101	Isaías Peralta	POR	V75	MARATONA VILA CHÃ	1:00:44.50
4	38	José Lindo	POR	V75	CLUBE ATLETISMO DE VALE DE FIGUEIRA	1:14:10.51

10000 METROS MASTER (V35 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	86	Tania Pinto	POR	V35	GRUPO REC EIRENSE	43:57.43
2	12	Andressa Omitti	POR	V35	ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DA MEALHADA	48:41.09
	49	Mirian Couto	POR	V35	C D R RIBEIRINHO	DNS



10000 METROS MASTER (V40 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	61	Joana Grácio	POR	V40	C P REC A-DO-BARBAS	42:42.73
2	77	Susana Louro	POR	V40	G D R C UNIDOS	50:47.10
	111	Lúcia Barbosa	POR	V40	N BARROSAS AMADOR	DNS
	112	Lúcia Monteiro	POR	V40	N BARROSAS AMADOR	DNS

10000 METROS MASTER (V45 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	110	Liliana Gonçalves	POR	V45	N BARROSAS AMADOR	43:16.46
2	85	Sónia Machado	POR	V45	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	44:28.08
3	131	Mónica Machado	POR	V45	THOMAR ATHLETICS	47:22.50
	75	Carla Martins	POR	V45	G DESP INDEPENDENTE	DNS

10000 METROS MASTER (V50 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	71	Anjos Moreira	POR	V50	GRUPO DESP DIANA	45:38.95

10000 METROS MASTER (V55 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	114	Paula Moreira	POR	V55	N BARROSAS AMADOR	43:42.40

10000 METROS MASTER (V60 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	94	Elsa Oliveira	POR	V60	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	49:20.12



Participações por Clubes

Equipa	Nome	Associação	Total Participações	Total Atletas	Participações Masculinos	Atletas Masculinos	Participações Femininas	Atleta Femininas
AABV	A Acad Bela Vista	Algarve	1	1	0	0	1	1
ACDRA	A C D R Arneirense	Leiria	1	1	1	1	0	0
ACRM	Associação Cultural E Recreativa Da Mealhada	Lisboa	2	2	1	1	1	1
ACRVC	A C R Vale De Cambra	Aveiro	2	2	2	2	0	0
ADNO	Associação Desportiva Nucleoeiras - Adno	Lisboa	6	6	5	5	1	1
ADRAP	A D R Água De Pena	Madeira	2	2	1	1	1	1
AFR F	A Figueiredo Runners	Braga	3	3	3	3	0	0
AJPINA	Associação Jorge Pina	Lisboa	1	1	1	1	0	0
ANE	A Natureza Ensina	Setúbal	1	1	1	1	0	0
ARC-EAC	A R Casaense - Eac	Coimbra	1	1	1	1	0	0
CAMG	C A Marinha Grande	Leiria	1	1	0	0	1	1
CAS	C Atletismo De Seia	Guarda	4	4	4	4	0	0
CAVF	Clube Atletismo De Vale De Figueira	Lisboa	2	2	2	2	0	0
CBAM	Casa Do Benfica Em Algueirão Mem Martins - Sintra	Lisboa	3	3	3	3	0	0
CBPAR	C Benfica Paredes	Porto	1	1	0	0	1	1
CBRM	C Benfica R Monsaraz	Évora	1	1	1	1	0	0
CBSEIXAL	Casa Benfica Seixal	Setúbal	1	1	1	1	0	0
CCDS	Centro De Cultura E Desporto Sintrense	Lisboa	1	1	1	1	0	0
CCSJM	C S S João Madeira	Aveiro	1	1	1	1	0	0
CDP	Clube Desp Da Póvoa	Porto	1	1	1	1	0	0
CDRR	C D R Ribeirinho	Setúbal	2	2	1	1	1	1
CDSSC	C D S Salvador Campo	Porto	2	2	0	0	2	2
CDUL	Centro Desportivo Universitário De Lisboa	Lisboa	1	1	0	0	1	1
CFB	Clube De Futebol Os Belenenses	Lisboa	2	2	2	2	0	0
CLX	Associação Correr Lisboa	Lisboa	2	2	2	2	0	0
COP	C Oriental Pechão	Algarve	1	1	1	1	0	0
CPC	Casa Povo Corroios	Setúbal	1	1	1	1	0	0
CPRAB	C P Rec A-DO-Barbas	Leiria	7	7	6	6	1	1
CSRDCS	C S R Desp Santiago	Porto	1	1	0	0	1	1
ELCT	Team El Comandante	Braga	2	2	2	2	0	0
GAFORI	Gafanhori Arraiolos	Évora	1	1	0	0	1	1
GDCG	G D C Guilhovai	Aveiro	1	1	1	1	0	0
GDD	Grupo Desp Diana	Évora	2	2	1	1	1	1
GDE	G Desp Estreito	Madeira	2	2	2	2	0	0
GDIB	G Desp Independente	Setúbal	1	1	0	0	1	1
GDRCU	G D R C Unidos	Leiria	4	4	3	3	1	1
GDRJR	G D R Juv Ribeiras	Porto	1	1	0	0	1	1
GDRST	Gdr Santa Tecla	Braga	2	2	2	2	0	0
GDSD	Grupo Desportivo São Domingos	Lisboa	1	1	1	1	0	0
GM1DQ	Grupo Musical 1º De Dezembro De Queijas	Lisboa	2	2	1	1	1	1
GRE-AA	Grupo Rec Eirense	Coimbra	1	1	0	0	1	1



Equipa	Nome	Associação	Total Participações	Total Atletas	Participações Masculinos	Atletas Masculinos	Participações Femininas	Atleta Femininas
IDV	Industrial Viegrense	Leiria	2	2	2	2	0	0
IFC	Inglese Futebol Clube	Lisboa	1	1	1	1	0	0
JIV	Juventude Ilha Verde	S.Miguel	1	1	1	1	0	0
JOMA	Juventude Operária Do Monte Abraão	Lisboa	3	3	2	2	1	1
JV	Juv Vidigalense	Leiria	1	1	1	1	0	0
LFC-F	Liberdade F C	Braga	1	1	0	0	1	1
LPSC	Linda-A-Pastora Sporting Clube	Lisboa	1	1	1	1	0	0
MCP	Maratona Clube De Portugal	Lisboa	1	1	0	0	1	1
MCVC	Maratona Vila Chã	Guarda	2	2	2	2	0	0
NBA	N Barrosas Amador	Porto	11	11	7	7	4	4
RUNTEJO	Associação Run Tejo	Lisboa	2	2	2	2	0	0
SCBM	S C BeirA-Mar	Aveiro	2	2	1	1	1	1
SCP	Sporting Clube De Portugal	Lisboa	7	7	3	3	4	4
SCS	S C Salgueiros	Porto	1	1	1	1	0	0
SFRAA	Sociedade Filarmonica De Apoio Social E Recreio Artístico Da Amadora	Lisboa	1	1	1	1	0	0
SMAFC	Monte Agraço Futebol Clube	Lisboa	1	1	1	1	0	0
THA	Thomar Athletics	Santarém	4	4	3	3	1	1
TOTAD	Tugas On Tour A D	Algarve	2	2	2	2	0	0
VGAC	Vasco Da Gama A C	Beja	1	1	1	1	0	0
IND-C	Individual - Coimbra	Coimbra	1	1	1	1	0	0
IND-P	Individual - Porto	Porto	1	1	0	0	1	1
Total			122	122	89	89	33	33

Participações por Escalão

Escalão	Total Participações	Total Atletas	Participações Masculinos	Atletas Masculinos	Participações Femininas	Atleta Femininas
SUB18	9	3	6	2	3	1
SUB20	57	19	33	11	24	8
SUB23	18	6	9	3	9	3
Seniores	57	19	39	13	18	6
V35	36	12	27	9	9	3
V40	42	14	27	9	15	5
V45	42	14	30	10	12	4
V50	27	9	24	8	3	1
V55	21	7	18	6	3	1
V60	18	6	15	5	3	1
V65	15	5	15	5	0	0
V70	12	4	12	4	0	0
V75	12	4	12	4	0	0
Total	122	122	89	89	33	33