



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**100 Metros planos**

Top:

1 6,83

1 1,27	+ 1,4	PEDRO DA SILVA	94 Sen	MAIA A C	08/08/2020	1º Vários Locais 03036	
1 1,28	- 0,7	Pedro Da Silva	94 Sen	MAIA A C	15/08/2020	1º Vários Locais 03040	
1 1,36	- 0,6	Pedro Da Silva	94 Sen	MAIA A C	25/07/2020	2º Vários Locais 03034	
1 1,41	+ 0,8	MIGUEL MIRANDA	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/07/2020	1º Braga 47026	X
1 1,42	- 0,6	PEDRO MACHADO	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	3º Vários Locais 03034	
1 1,43	0,0	Pedro Da Silva	94 Sen	MAIA A C	22/07/2020	2º Lousada 41030	
1 1,45	0,0	Miguel Miranda	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	3º Lousada 41030	
1 1,45	- 0,7	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2º Vários Locais 03040	
1 1,46	+ 0,3	HUGO SILVA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/07/2020	1º Braga 47027	
1 1,46	- 2,0	Pedro Da Silva	94 Sen	MAIA A C	18/07/2020	1º Lousada 41029	
1 1,48	0,0	Pedro Da Silva	94 Sen	MAIA A C	18/07/2020	1º Lousada 41029	q
1 1,53	- 2,0	Miguel Miranda	00 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	2º Lousada 41029	
1 1,54	0,0	Miguel Miranda	00 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	2º Lousada 41029	q
1 1,60	0,0	HUGO SILVA	90 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	22/07/2020	4º Lousada 41030	
1 1,67	- 0,5	Hugo Silva	90 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	1º Lousada 41029	q
1 1,71	+ 1,1	DANIEL SILVA	03 Juv	MAIA A C	12/07/2020	1º Lousada 41028	
1 1,73	0,0	BRUNO MARQUES	00 S23	LEIXÕES SPORT CLUB	22/07/2020	1º Lousada 41030	
1 1,77	+ 0,8	TIAGO MIRANDA	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/07/2020	2º Braga 47026	X
1 1,78	- 0,5	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	18/07/2020	2º Lousada 41029	q
1 1,78	- 2,0	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	18/07/2020	3º Lousada 41029	
1 1,82	- 2,0	Hugo Silva	90 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	4º Lousada 41029	
1 1,85	- 1,7	Bruno Marques	00 S23	LEIXÕES SPORT CLUB	18/07/2020	1º Lousada 41029	q
1 1,86	- 2,0	Bruno Marques	00 S23	LEIXÕES SPORT CLUB	18/07/2020	5º Lousada 41029	
1 1,87	+ 1,1	CARLOS CARVALHO	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2020	2º Lousada 41028	
1 1,92	+ 1,1	HÉLDER LIMA	02 Jun	C D C NAVAIS	12/07/2020	3º Lousada 41028	
1 1,93	- 0,5	Tiago Miranda	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	3º Lousada 41029	
1 1,94	- 0,7	Hélder Lima	02 Jun	C D C NAVAIS	25/07/2020	1º Vários Locais 03034	
1 1,96	0,0	Tiago Miranda	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	2º Lousada 41030	
1 2,01	+ 1,1	RUI REIS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2020	4º Lousada 41028	
1 2,02	0,0	RAFAEL JESUS	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	18/07/2020	1º Lousada 41029	
1 2,03	+ 0,6	MIGUEL REGALO	04 Juv	MAIA A C	11/07/2020	1º Lousada 41026	
1 2,03	+ 1,7	EUGENIO COSTA	66 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/07/2020	1º Vagos 38023	
1 2,05	0,0	ARSÉNIO ROCHA	02 Jun	BOAVISTA F C	18/07/2020	4º Lousada 41029	
1 2,05	- 0,7	Hélder Lima	02 Jun	C D C NAVAIS	15/08/2020	2º Vários Locais 03041	
1 2,08	0,0	EUGENIO COSTA	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	2º Lousada 41029	
1 2,08	- 0,7	DIOGO COSTA	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	2º Vários Locais 03034	
1 2,08	+ 1,7	GONÇALO CUNHA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	29/07/2020	2º Vagos 38023	
1 2,09	- 0,4	Miguel Regalo	04 Juv	MAIA A C	25/07/2020	1º Lousada 41031	
1 2,11	+ 0,6	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	11/07/2020	2º Lousada 41026	
1 2,11	- 0,5	Carlos Carvalho	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	4º Lousada 41029	
1 2,12	+ 1,0	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	11/07/2020	1º Lousada 41026	q-q
1 2,12	- 1,9	ANDRÉ ASSUNÇÃO	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	1º Lousada 41032	
1 2,13	+ 1,1	JOSÉ LOBO	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	12/07/2020	5º Lousada 41028	



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**100 Metros planos**

Top:

1 6,83

1 2,13	- 1,7	ERNESTO PINTO	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	2º Lousada 41029	
1 2,13	0,0	DAVID SILVA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	01/08/2020	2º Vários Locais 03038	
1 2,15	+ 0,6	GONÇALO PINTO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	4º Lousada 41026	
1 2,15	- 1,7	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	3º Lousada 41029	
1 2,16	0,0	Hélder Lima	02 Jun	C D C NAVAIS	18/07/2020	3º Lousada 41029	
1 2,17	0,0	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	2º Lousada 41030	
1 2,17	- 0,7	Gonçalo Pinto	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/07/2020	3º Vários Locais 03034	
1 2,17	0,0	Ernesto Pinto	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1º Lousada 41032	
1 2,20	- 2,3	Miguel Regalo	04 Juv	MAIA A C	11/07/2020	2º Lousada 41026	q-q
1 2,20	0,0	Eugenio Costa	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	5º Lousada 41030	
1 2,21	0,0	Miguel Regalo	04 Juv	MAIA A C	18/07/2020	4º Lousada 41029	
1 2,24	- 0,5	JOÃO PAULO MOREIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	5º Lousada 41029	
1 2,29	0,0	FERNANDO PEREIRA	75 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	2º Lousada 41032	
1 2,30	+ 1,0	Gonçalo Pinto	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	4º Lousada 41026	q-q
1 2,30	- 0,7	Vicente Gonçalves	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	1º Lousada 41029	
1 2,31	0,0	Fernando Pereira	75 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	3º Lousada 41030	
1 2,32	- 1,1	NUNO FERREIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	27/06/2020	1º Braga 47022	
1 2,32	0,0	DINIS CASTRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	1º Lousada 41030	
1 2,34	0,0	PAULO VIANA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	3º Lousada 41032	
1 2,39	0,0	SIMEÃO ROLO	03 Juv	MAIA A C	22/07/2020	4º Lousada 41030	
1 2,41	0,0	Fernando Pereira	75 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	1º Lousada 41029	
1 2,44	0,0	SÉRGIO ALMEIDA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/07/2020	1º Lousada 41030	
1 2,47	- 1,0	Simeão Rolo	03 Juv	MAIA A C	11/07/2020	2º Lousada 41026	
1 2,52	- 1,0	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Juv	BOAVISTA F C	08/07/2020	2º Lousada 41025	
1 2,52	- 0,7	JOÃO ZAMITH	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	18/07/2020	2º Lousada 41029	
1 2,53	- 0,7	VASCO MOURA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	18/07/2020	3º Lousada 41029	
1 2,58	- 1,0	PEDRO NADAIS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	11/07/2020	3º Lousada 41026	
1 2,61	- 0,7	Simeão Rolo	03 Juv	MAIA A C	18/07/2020	4º Lousada 41029	
1 2,66	0,0	MIGUEL COSTA	04 Juv	BOAVISTA F C	22/07/2020	2º Lousada 41030	
1 2,87	0,0	DAVID GARCIA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/07/2020	2º Lousada 41030	
1 2,95	0,0	RUI NOGUEIRA	67 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	4º Lousada 41032	
1 3,28	+ 0,9	VALENTIM LOPES	04 Juv	BOAVISTA F C	25/07/2020	3º Lousada 41031	
1 3,37	- 0,8	LUÍS BIZARRO	03 Juv	C D C NAVAIS	27/06/2020	3º Braga 47022	
1 3,40	- 1,9	CARLOS GOMES	82 V35	S C SALGUEIROS	12/09/2020	2º Lousada 41032	
1 3,41	0,0	FILIFE GRAÇA	73 V45	BOAVISTA F C	22/07/2020	3º Lousada 41030	
1 3,85	- 0,3	PAULO VILAÇA	64 V55	BOAVISTA F C	12/09/2020	1º Lousada 41032	
1 3,90	0,0	ARTUR SALDANHA	68 V50	RUNRIVER - RIO TINTO	22/07/2020	3º Lousada 41030	
1 4,21	- 1,9	LUDGERO MOREIRA	82 V35	E ATLETISMO TROFA	12/09/2020	4º Lousada 41032	
1 4,41	- 0,7	Ludgero Moreira	82 V35	E ATLETISMO TROFA	25/07/2020	4º Vários Locais 03034	X
1 4,43	0,0	Ludgero Moreira	82 V35	E ATLETISMO TROFA	22/07/2020	4º Lousada 41030	
1 4,64	0,0	Ludgero Moreira	82 V35	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	3º Lousada 41029	
1 4,72	0,0	FERNANDO ALMEIDA	69 V50	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	5º Lousada 41032	
1 4,76	0,0	JOAO GUIMARAES	66 V50	A DESP LUSTOSA	12/09/2020	6º Lousada 41032	
1 4,83	0,0	Joao Guimaraes	66 V50	A DESP LUSTOSA	22/07/2020	4º Lousada 41030	



Masculinos

100 Metros planos

Top:

1 6,83

1 4,95	- 0,3	LUIS GUIMARÃES	62 V55	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	2º Lousada 41032
1 5,01	0,0	GUSTAVO DOS SANTO	03 Juv	MAIA A C	22/07/2020	5º Lousada 41030
1 5,05	0,0	JOAQUIM CARDOSO	65 V50	BOAVISTA F C	12/09/2020	7º Lousada 41032
1 5,06	0,0	Luis Guimarães	62 V55	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	4º Lousada 41029
1 5,27	- 0,3	JOSÉ CABRAL	59 V60	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	3º Lousada 41032
1 5,73	- 0,3	ADÉRITO ALVES	51 V65	S C SALGUEIROS	12/09/2020	4º Lousada 41032
1 5,74	- 0,3	MANUEL RODRIGUES	54 V65	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	5º Lousada 41032
1 6,83	- 0,3	ANSELMO MOREIRA	54 V65	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	6º Lousada 41032

Marcas com vento antiregulamentar

1 1,87	+ 2,3	Miguel Nascimento	70 Vet	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/07/2020	1º Paul - Torres Vedras 12025X
1 1,96	+ 2,3	Ernesto Pinto	71 Vet	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/07/2020	2º Paul - Torres Vedras 12025X
1 2,03	+ 2,3	Eugenio Costa	69 Vet	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/07/2020	3º Paul - Torres Vedras 12025X



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**60 Metros Planos**

Top:

1 2,73

7,23	0,0	XAVIER OUTEIRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	1º Póvoa de Varzim 41007
7,26	0,0	MARCOS CALDEIRA	88 Sen	MAIA A C	28/12/2019	1º Lousada 41006
7,33	0,0	MIGUEL MIRANDA	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	1º Lousada 41008
7,39	0,0	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	07/12/2019	1º Lousada 41003
7,42	+ 0,6	Miguel Miranda	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	2º Lousada 41003
7,44	0,0	ARSÉNIO ROCHA	02 Jun	BOAVISTA F C	07/12/2019	2º Lousada 41003
7,47	0,0	JOÃO MIGUEL RIBEIRO	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	3º Lousada 41003
7,48	0,0	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	28/12/2019	1º Lousada 41006
7,48	0,0	JOÃO FERREIRA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	2º Lousada 41008
7,49	0,0	NUNO NASCIMENTO	02 Jun	G D R JUV RIBEIRAS	11/01/2020	3º Lousada 41008
7,50	0,0	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	2º Lousada 41006
7,52	0,0	BRUNO MARQUES	00 S23	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	4º Lousada 41003
7,52	0,0	JOÃO PAULO MOREIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	5º Lousada 41003
7,52	0,0	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	3º Lousada 41006
7,52	0,0	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	28/12/2019	2º Lousada 41006
7,52	0,0	TIAGO MIRANDA	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/03/2020	2º Lousada 41019
7,54	+ 0,6	ANDRÉ OLIVEIRA	00 S23	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	3º Lousada 41003
7,55	+ 0,5	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	01/12/2019	4º Guimarães 47003
7,55	0,0	Nuno Nascimento	02 Jun	G D R JUV RIBEIRAS	07/12/2019	1º Lousada 41003
7,57	0,0	Tiago Miranda	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	1º Lousada 41008
7,58	0,0	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	28/12/2019	1º Lousada 41006
7,59	+ 1,1	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	3º Guimarães 47001
7,60	+ 1,1	HÉLDER LIMA	02 Juv	C D C NAVAIS	10/11/2019	1º Guimarães 47001
7,60	+ 1,5	Bruno Marques	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	10/11/2019	1º Guimarães 47001
7,60	0,0	RAFAEL JESUS	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	2º Lousada 41006
7,60	0,0	DANIEL SILVA	03 Juv	MAIA A C	01/07/2020	4º Lousada 41021
7,61	+ 0,5	DAVID GONÇALVES	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	01/12/2019	6º Guimarães 47003
7,61	+ 0,6	HUGO SILVA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	5º Lousada 41003
7,61	+ 0,6	GONÇALO ROCCHI	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	6º Lousada 41003
7,61	0,0	Hélder Lima	02 Jun	C D C NAVAIS	11/01/2020	2º Lousada 41008
7,62	0,0	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	2º Póvoa de Varzim 41007
7,63	0,0	MIGUEL NASCIMENTO	70 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	1º Lousada 41003
7,63	0,0	FRANCISCO LEMOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	5º Lousada 41006
7,63	0,0	BRUNO RAMOS	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/12/2019	4º Lousada 41006
7,63	- 0,1	DAVID SILVA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/10/2020	1º Porto 41033
7,64	0,0	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	11/01/2020	4º Lousada 41008
7,65	0,0	AFONSO DINIS	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	07/12/2019	2º Lousada 41003
7,65	0,0	TIAGO BORGES	02 Jun	MAIA A C	11/01/2020	3º Lousada 41008
7,65	+ 2,0	ANTÓNIO MORAIS	80 V35	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1º Maia 41014
7,66	0,0	Tiago Miranda	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	6º Lousada 41003
7,67	0,0	Hélder Lima	02 Jun	C D C NAVAIS	07/12/2019	2º Lousada 41003
7,67	0,0	MIGUEL REGALO	04 Juv	MAIA A C	11/01/2020	1º Lousada 41008
7,68	0,0	SIMÉÃO ROLO	03 Juv	MAIA A C	07/03/2020	3º Lousada 41019



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**60 Metros Planos**

Top: 1 2,73

7,69	0,0	Miguel Nascimento	70 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	4º	Lousada 41008
7,70	0,0	David Silva	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	3º	Lousada 41003
7,70	0,0	ERNESTO PINTO	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	6º	Lousada 41008
7,70	+0,6	Ernesto Pinto	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1º	Maia 41014
7,70	0,0	Tiago Borges	02 Jun	MAIA A C	07/03/2020	4º	Lousada 41019
7,71	0,0	TOMÁS GONÇALVES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	1º	Lousada 41003
7,71	-0,3	Tomás Gonçalves	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	28/12/2019	1º	Lousada 41006
7,71	0,0	David Silva	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/01/2020	5º	Lousada 41008
7,705	+2,0	VASCO MOURA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/01/2020	3º	Vagos 38011
7,72	0,0	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	07/12/2019	4º	Lousada 41003
7,72	0,0	JOÃO OLIVEIRA	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	2º	Lousada 41008
7,73	0,0	RUI REIS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	5º	Lousada 41003
7,73	0,0	PEDRO VILA COVA	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/12/2019	3º	Lousada 41006
7,73	0,0	JOSÉ LOBO	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	6º	Lousada 41008
7,73	-0,1	NUNO FERREIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	05/10/2020	2º	Porto 41033
7,74	0,0	Afonso Dinis	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	28/12/2019	6º	Lousada 41006
7,74	0,0	PEDRO NADAI	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	1º	Lousada 41008
7,76	+0,6	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	7º	Lousada 41003
7,76	+0,2	Miguel Nascimento	70 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1º	Maia 41014
7,77	0,0	DINIS CASTRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	3º	Lousada 41008
7,78	0,0	José Lobo	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	7º	Lousada 41006
7,78	0,0	Miguel Regalo	04 Juv	MAIA A C	07/03/2020	5º	Lousada 41019
7,79	0,0	JOÃO ZAMITH	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	07/12/2019	2º	Lousada 41003
7,79	0,0	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	1º	Lousada 41008
7,80	0,0	Vasco Moura	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	3º	Lousada 41006
7,81	0,0	Tiago Borges	02 Jun	MAIA A C	07/12/2019	3º	Lousada 41003
7,81	0,0	Carlos Silva	93 Sen	C D C NAVAIS	11/01/2020	7º	Lousada 41008
7,82	0,0	Miguel Regalo	04 Juv	MAIA A C	07/12/2019	3º	Lousada 41003
7,82	0,0	Carlos Silva	93 Sen	C D C NAVAIS	28/12/2019	4º	Lousada 41006
7,83	0,0	Dinis Castro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	4º	Lousada 41003
7,83	0,0	MIGUEL DUTRA	04 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA DA MAIA	07/12/2019	8º	Lousada 41003
7,83	0,0	Dinis Castro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	3º	Póvoa de Varzim 41007
7,84	0,0	PEDRO FRASCO	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	11/01/2020	2º	Lousada 41008
7,85	+1,2	EDUARDO RIBEIRO	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	01/12/2019	3º	Guimarães 47003
7,86	0,0	GONÇALO PINTO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	7º	Lousada 41008
7,87	+1,1	FRANCISCO PAREDES	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	3º	Guimarães 47001
7,87	+0,2	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	1º	Lousada 41003
7,87	0,0	SÉRGIO ALMEIDA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	5º	Lousada 41003
7,88	0,0	EUGENIO COSTA	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	6º	Lousada 41003
7,88	0,0	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Juv	BOAVISTA F C	05/01/2020	1º	Póvoa de Varzim 41007
7,873	+2,0	Gonçalo Pinto	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/01/2020	4º	Vagos 38011
7,91	0,0	Vasco Moura	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	4º	Póvoa de Varzim 41007
7,91	+0,2	RUI NOGUEIRA	67 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	2º	Maia 41014
7,92	0,0	RICARDO PEREIRA	04 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	05/01/2020	1º	Póvoa de Varzim 41007



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**60 Metros Planos**

Top: 1 2,73

7,93	0,0	Miguel Regalo	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	5º	Póvoa de Varzim 41007
7,95	-0,3	João Zamith	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	2º	Lousada 41006
7,96	-0,1	Sérgio Almeida	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/10/2020	3º	Porto 41033
7,97	0,0	Rui Nogueira	67 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	7º	Lousada 41003
7,97	0,0	Sérgio Almeida	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/01/2020	4º	Lousada 41008
7,99	-0,3	Gonçalo Pinto	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	3º	Lousada 41006
7,99	0,0	Nuno Ferreira	03 Juv	C D C NAVAIS	11/01/2020	5º	Lousada 41008
8,00	0,0	RUI VILAS BOAS	03 Juv	C D C NAVAIS	28/12/2019	4º	Lousada 41006
8,01	0,0	JOÃO OLIVEIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	28/12/2019	5º	Lousada 41006
8,03	+1,1	ANDRÉ ASSUNÇÃO	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1º	Maia 41014
8,04	0,0	DAVID GARCIA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/01/2020	6º	Lousada 41008
8,05	+1,1	Eduardo Ribeiro	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	10/11/2019	5º	Guimarães 47001
8,06	0,0	Nuno Ferreira	03 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	2º	Póvoa de Varzim 41007
8,08	-0,3	MIGUEL HORA	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	4º	Lousada 41006
8,08	+0,2	PAULO VIANA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	3º	Maia 41014
8,09	0,0	David Garcia	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	6º	Lousada 41003
8,10	0,0	HUGO ANTUNES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	6º	Lousada 41006
8,11	0,0	FRANCISCO CAMPOS	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	7º	Lousada 41003
8,11	-0,3	DUARTE LATA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	28/12/2019	5º	Lousada 41006
8,12	0,0	LUÍS BIZARRO	03 Juv	C D C NAVAIS	05/10/2020	1º	Porto 41033
8,16	+1,1	JOÃO ABREU	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	6º	Guimarães 47001
8,16	0,0	David Garcia	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/10/2020	3º	Porto 41033
8,18	0,0	TOMÁS ALVES	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	6º	Lousada 41006
8,22	0,0	Francisco Campos	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	3º	Póvoa de Varzim 41007
8,24	0,0	RICARDO ARAÚJO ROC	00 S23	G D R JUV RIBEIRAS	11/01/2020	8º	Lousada 41008
8,27	+0,2	JOSE PEDRO VIEIRA	66 V50	C SPIRIDON DE GAIA	08/02/2020	4º	Maia 41014
8,33	0,0	JOSÉ CARLOS NUNES	04 Juv	MAIA A C	07/03/2020	6º	Lousada 41019
8,34	0,0	VASCO CARDOSO	04 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	3º	Lousada 41008
8,37	+0,2	Luís Bizarro	03 Juv	C D C NAVAIS	07/12/2019	2º	Lousada 41003
8,39	0,0	José Carlos Nunes	04 Juv	MAIA A C	11/01/2020	2º	Lousada 41008
8,42	-0,3	JORGE RIBEIRO	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	28/12/2019	6º	Lousada 41006
8,42	+0,6	FILIFE GRAÇA	73 V45	BOAVISTA F C	08/02/2020	2º	Maia 41014
8,44	+1,5	Luís Bizarro	03 Juv	C D C NAVAIS	10/11/2019	3º	Guimarães 47001
8,50	0,0	NUNO SILVA	98 S23	C D C NAVAIS	28/12/2019	7º	Lousada 41006
8,51	0,0	Luís Bizarro	03 Juv	C D C NAVAIS	28/12/2019	7º	Lousada 41006
8,53	+0,2	José Carlos Nunes	04 Juv	MAIA A C	07/12/2019	3º	Lousada 41003
8,53	0,0	PAULO VILAÇA	64 V55	BOAVISTA F C	11/01/2020	3º	Lousada 41008
8,54	0,0	VASCO SOUSA	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	4º	Póvoa de Varzim 41007
8,55	0,0	Filipe Graça	73 V45	BOAVISTA F C	07/12/2019	5º	Lousada 41003
8,58	0,0	José Carlos Nunes	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	6º	Póvoa de Varzim 41007
8,59	+1,1	PAULO COSTA	76 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	2º	Maia 41014
8,59	+0,2	ARTUR SALDANHA	68 V50	RUNRIVER - RIO TINTO	08/02/2020	6º	Maia 41014
8,61	0,0	BERNARDO SOUSA RI	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/01/2020	2º	Póvoa de Varzim 41007
8,63	0,0	Bernardo Sousa Rio	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/10/2020	4º	Porto 41033



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**60 Metros Planos**

Top:

1 2,73

8,64	+0,6	FERNANDO COSTA	71 V45	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	3º	Maia 41014
8,66	0,0	RÚBEN PINTO	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	3º	Póvoa de Varzim 41007
8,68	0,0	HUGO GONÇALVES	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/10/2020	5º	Porto 41033
8,69	0,0	JOEL SILVA	04 9,97	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	3º	Lousada 41019
8,69	0,0	LUCAS PINHEIRO	97 Sen	MAIA A C	07/03/2020	7º	Lousada 41019
8,70	+0,6	JOSÉ CUNHA	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	4º	Maia 41014
8,72	0,0	FILIPE FERREIRA	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	4º	Lousada 41008
8,73	+0,2	Lucas Pinheiro	97 Sen	MAIA A C	07/12/2019	4º	Lousada 41003
8,73	+2,0	HÉLDER SILVA	80 V35	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2º	Maia 41014
8,78	0,0	Paulo Vilaça	64 V55	BOAVISTA F C	07/12/2019	6º	Lousada 41003
8,80	0,0	JOÃO MEIRA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	4º	Lousada 41008
8,81	+0,6	PEDRO TEIXEIRA	73 V45	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	5º	Maia 41014
8,84	+1,1	HÉLDER RIBEIRO	76 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3º	Maia 41014
8,85	0,0	DIOGO GONÇALVES	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	4º	Póvoa de Varzim 41007
8,86	+0,2	Filipe Ferreira	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	5º	Lousada 41003
8,90	+0,6	PAULO SILVA	71 V45	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	6º	Maia 41014
8,97	0,0	GUSTAVO DOS SANTO	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	5º	Lousada 41008
8,97	0,0	Gustavo Dos Santos	03 Juv	MAIA A C	07/03/2020	8º	Lousada 41019
9,02	0,0	ALBERTO SAMPAIO	61 V55	INDIVIDUAL - PORTO	07/12/2019	7º	Lousada 41003
9,04	+0,2	Gustavo Dos Santos	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	6º	Lousada 41003
9,05	+2,0	LUDGERO MOREIRA	82 V35	E ATLETISMO TROFA	08/02/2020	3º	Maia 41014
9,182	+2,0	TIAGO AZEVEDO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/01/2020	5º	Vagos 38011
9,26	0,0	Ludgero Moreira	82 V35	E ATLETISMO TROFA	11/01/2020	6º	Lousada 41008
9,28	0,0	Gustavo Dos Santos	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	5º	Póvoa de Varzim 41007
9,29	+0,3	JOSÉ CABRAL	59 V60	C D S SALVADOR CAMPO	08/02/2020	1º	Maia 41014
9,31	+1,1	HÉLDER SILVA	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	5º	Maia 41014
9,31	+1,1	VIRGÍLIO VIEIRA	78 V40	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	4º	Maia 41014
9,37	0,0	LUIS GUIMARÃES	62 V55	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	5º	Lousada 41008
9,37	0,0	NUNO FERNANDES	91 Sdown	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	4º	Lousada 41019
9,41	+0,2	Luis Guimarães	62 V55	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	7º	Lousada 41003
9,45	+0,2	JOAQUIM CARDOSO	65 V50	BOAVISTA F C	08/02/2020	7º	Maia 41014
9,46	0,0	ANTÓNIO BÁRTOLO	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	5º	Póvoa de Varzim 41007
9,47	+1,1	PEDRO POLICIANO	77 V40	A CLUBE ALFENENSE	08/02/2020	6º	Maia 41014
9,54	0,0	MARCO SUBIDA	03 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	6º	Póvoa de Varzim 41007
9,92	+0,3	ADÃO DIAS	51 V60	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	2º	Maia 41014
1 0,06	+0,6	AMÉRICO PEREIRA	71 V45	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	7º	Maia 41014
1 0,30	+1,1	JÓICE JESUS	75 V40	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	7º	Maia 41014
1 0,52	0,0	RENATO CAMARINHA	00 9,97	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	4º	Lousada 41019
1 0,88	+0,3	ANTÓNIO PEREIRA	54 V60	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	3º	Maia 41014
1 0,94	0,0	JOSÉ ALBERTO SILVA	78 V40	C D C NAVAIS	28/12/2019	8º	Lousada 41006
1 1,17	+0,6	RUI SANTOS	73 V45	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	8º	Maia 41014
1 2,73	0,0	PEDRO VIOLANTE	92 9,97	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	6º	Lousada 41019

Marcas com vento antiregulamentar

8,57	+2,3	Paulo Vilaça	64 V55	BOAVISTA F C	08/02/2020	1º	Maia 41014
-------------	------	--------------	--------	--------------	------------	----	------------





Masculinos

60 Metros Planos

Top:

1 2,73

9,05	+ 2,3	Alberto Sampaio	61 V55	INDIVIDUAL - PORTO	08/02/2020	2º	Maia 41014
9,18	+ 2,3	Luis Guimarães	62 V55	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	3º	Maia 41014
9,52	+ 2,3	Francisco Mesquita	63 V55	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	4º	Maia 41014
9,72	+ 2,3	Fernando Pinto	64 V55	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	5º	Maia 41014
1 1,82	+ 2,3	Eduardo Pinto	60 V55	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	6º	Maia 41014



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**200 Metros**

Top:

5 4,80

2 2,60	0,0	RICARDO REIS	98 S23	MAIA A C	28/12/2019	1º Lousada 41006	
2 2,71	0,0	HUGO SILVA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	04/07/2020	1º Lousada 41022	
2 2,94	0,0	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	28/12/2019	2º Lousada 41006	
2 2,98	-0,3	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/07/2020	3º Braga 47027	
2 3,05	0,0	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	1º Lousada 41029	
2 3,06	0,0	DANIEL SILVA	03 Juv	MAIA A C	18/07/2020	2º Lousada 41029	
2 3,11	0,0	Ricardo Reis	98 S23	MAIA A C	04/07/2020	2º Lousada 41022	
2 3,13	0,0	HUGO SILVA	90 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	22/07/2020	2º Lousada 41030	
2 3,17	-0,4	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	1º Lousada 41029	q
2 3,24	+0,9	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	25/07/2020	1º Vários Locais 03034	
2 3,26	-0,3	GONÇALO ROCCHI	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	18/07/2020	1º Lousada 41029	q
2 3,27	+1,0	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	2º Vários Locais 03034	
2 3,29	0,0	Gonçalo Rocchi	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	18/07/2020	3º Lousada 41029	
2 3,37	0,0	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	28/12/2019	1º Lousada 41006	
2 3,39	0,0	Gonçalo Rocchi	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	28/12/2019	3º Lousada 41006	
2 3,41	+1,7	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	04/07/2020	2º Lousada 41022	
2 3,42	-0,3	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	12/07/2020	1º Lousada 41028	
2 3,45	-0,2	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	18/07/2020	1º Lousada 41029	q
2 3,48	0,0	Gonçalo Rocchi	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	22/07/2020	1º Lousada 41030	
2 3,52	0,0	PEDRO DA SILVA	94 Sen	MAIA A C	22/07/2020	3º Lousada 41030	
2 3,61	-1,4	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	11/07/2020	1º Lousada 41026	
2 3,73	-0,2	BERNARDO MOREIRA	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	18/07/2020	2º Lousada 41029	
2 3,75	-0,3	NUNO NASCIMENTO	02 Jun	G D R JUV RIBEIRAS	12/07/2020	2º Lousada 41028	
2 3,79	-0,4	Pedro Da Silva	94 Sen	MAIA A C	18/07/2020	2º Lousada 41029	
2 3,83	0,0	Nuno Nascimento	02 Jun	G D R JUV RIBEIRAS	28/12/2019	4º Lousada 41006	
2 3,86	0,0	Nuno Nascimento	02 Jun	G D R JUV RIBEIRAS	11/01/2020	1º Lousada 41008	
2 3,94	0,0	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	11/01/2020	1º Lousada 41008	
2 4,01	+1,6	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	01/12/2019	2º Guimarães 47003	
2 4,09	0,0	SANDRO BAESSA	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	3º Lousada 41008	
2 4,14	-0,4	ARSÉNIO ROCHA	02 Jun	BOAVISTA F C	18/07/2020	3º Lousada 41029	
2 4,15	+1,7	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	04/07/2020	3º Lousada 41022	
2 4,18	0,0	HÉLDER LIMA	02 Jun	C D C NAVAIS	07/03/2020	1º Lousada 41019	
2 4,23	+1,6	DAVID SILVA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	04/07/2020	1º Lousada 41022	
2 4,27	0,0	DAVID GONÇALVES	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	28/12/2019	2º Lousada 41006	
2 4,31	0,0	MIGUEL MIRANDA	00 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	1º Lousada 41029	
2 4,32	0,0	Arsénio Rocha	02 Jun	BOAVISTA F C	04/07/2020	3º Lousada 41022	
2 4,33	0,0	Hélder Lima	02 Jun	C D C NAVAIS	11/01/2020	1º Lousada 41008	
2 4,35	+1,6	TIAGO SOUSA	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	04/07/2020	2º Lousada 41022	
2 4,38	0,0	MIGUEL REGALO	04 Juv	MAIA A C	07/03/2020	2º Lousada 41019	
2 4,40	0,0	Hélder Lima	02 Jun	C D C NAVAIS	04/07/2020	2º Lousada 41022	
2 4,40	-0,3	BRUNO SILVA	95 Sen	MAIA A C	18/07/2020	2º Lousada 41029	
2 4,41	0,0	JOSÉ LOBO	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	04/07/2020	3º Lousada 41022	
2 4,43	0,0	JOÃO DUARTE	96 Sen	MAIA A C	22/07/2020	1º Lousada 41030	

**Masculinos**

				200 Metros		Top:	5 4,80		
2 4,44	+ 1,8	David Gonçalves	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	01/12/2019	7º	Guimarães 47003		
2 4,45	0,0	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	18/07/2020	2º	Lousada 41029		
2 4,46	0,0	BRUNO MARQUES	00 S23	LEIXÕES SPORT CLUB	04/07/2020	1º	Lousada 41022		
2 4,52	- 0,3	JOÃO PAULO MOREIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	3º	Lousada 41029		
2 4,56	0,0	Bruno Marques	00 S23	LEIXÕES SPORT CLUB	28/12/2019	5º	Lousada 41006		
2 4,58	- 0,2	CARLOS CARVALHO	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	3º	Lousada 41029		
2 4,59	+ 1,6	ANDRÉ OLIVEIRA	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	01/12/2019	6º	Guimarães 47003		
2 4,61	- 0,7	MIGUEL NASCIMENTO	70 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/07/2020	1º	Lousada 41022		
2 4,66	0,0	SIMEÃO ROLO	03 Juv	MAIA A C	07/03/2020	3º	Lousada 41019		
2 4,68	0,0	TIAGO BORGES	02 Jun	MAIA A C	07/03/2020	4º	Lousada 41019		
2 4,70	- 1,5	EUGENIO COSTA	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/07/2020	1º	Braga 47026		X
2 4,72	0,0	José Lobo	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	2º	Lousada 41008		
2 4,73	- 0,1	ERNESTO PINTO	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1º	Lousada 41032		
2 4,74	- 0,7	Ernesto Pinto	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/07/2020	2º	Lousada 41022		
2 4,82	0,0	Tiago Borges	02 Jun	MAIA A C	11/01/2020	3º	Lousada 41008		
2 4,83	0,0	JOÃO OLIVEIRA	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	4º	Lousada 41008		
2 4,83	- 0,4	ANDRÉ ASSUNÇÃO	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	1º	Lousada 41032		
2 4,84	- 0,7	Eugenio Costa	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/07/2020	3º	Lousada 41022		
2 4,85	+ 0,2	Eugenio Costa	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/07/2020	3º	Guimarães 47028		
2 4,86	- 0,9	Miguel Nascimento	70 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	1º	Maia 41014		
2 4,86	+ 0,5	Eugenio Costa	69 Vet	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/07/2020	1º	Paul - Torres Vedras 12025X		
2 4,90	0,0	RUI REIS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	28/12/2019	3º	Lousada 41006		
2 4,91	- 1,4	Miguel Regalo	04 Juv	MAIA A C	11/07/2020	2º	Lousada 41026		
2 4,91	0,0	Eugenio Costa	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	1º	Lousada 41029		
2 4,94	- 1,1	Tiago Borges	02 Jun	MAIA A C	28/12/2019	1º	Lousada 41006		
2 4,96	0,0	Miguel Regalo	04 Juv	MAIA A C	28/12/2019	1º	Lousada 41006		
2 4,97	0,0	Simeão Rolo	03 Juv	MAIA A C	22/07/2020	1º	Lousada 41030		
2 4,98	- 0,9	André Assunção	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	1º	Maia 41014		
2 4,99	0,0	Miguel Regalo	04 Juv	MAIA A C	04/07/2020	2º	Lousada 41022		
2 5,01	- 0,6	Ernesto Pinto	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	1º	Maia 41014		
2 5,06	0,0	GONÇALO PINTO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	1º	Lousada 41008		
2 5,07	0,0	TIAGO MIRANDA	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	3º	Lousada 41029		
2 5,09	0,0	Ernesto Pinto	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	2º	Lousada 41029		
2 5,10	0,0	PEDRO NADAIS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/03/2020	5º	Lousada 41019		
2 5,11	0,0	Miguel Nascimento	70 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	5º	Lousada 41008		
2 5,14	- 1,1	Eugenio Costa	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/12/2019	2º	Lousada 41006		
2 5,15	+ 0,5	Ernesto Pinto	71 Vet	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/07/2020	2º	Paul - Torres Vedras 12025X		
2 5,17	0,0	David Silva	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/01/2020	1º	Lousada 41008		
2 5,17	0,0	Gonçalo Pinto	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	04/07/2020	3º	Lousada 41022		
2 5,18	0,0	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	2º	Lousada 41008		
2 5,22	0,0	SÉRGIO ALMEIDA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/07/2020	2º	Lousada 41030		
2 5,27	0,0	Miguel Regalo	04 Juv	MAIA A C	11/01/2020	4º	Lousada 41008		
2 5,27	0,0	João Oliveira	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	2º	Lousada 41030		
2 5,33	0,0	Ernesto Pinto	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	6º	Lousada 41008		



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**200 Metros**

Top:

5 4,80

2 5,34	+ 0,9	Gonçalo Pinto	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/07/2020	2º	Vários Locais 03034
2 5,42	- 0,9	Eugenio Costa	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	2º	Maia 41014
2 5,46	+ 0,7	Sérgio Almeida	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	04/07/2020	1º	Lousada 41022
2 5,48	- 0,2	TONY CALVO	81 V35	CLUBE DESP DA PÓVOA	12/09/2020	1º	Lousada 41032
2 5,49	0,0	MIGUEL COSTA	04 Juv	BOAVISTA F C	22/07/2020	2º	Lousada 41030
2 5,55	+ 0,9	Sérgio Almeida	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	12/07/2020	1º	Lousada 41028
2 5,56	0,0	DINIS CASTRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	2º	Lousada 41008
2 5,56	0,0	JOSÉ CARLOS NUNES	04 Juv	MAIA A C	07/03/2020	6º	Lousada 41019
2 5,57	0,0	Simeão Rolo	03 Juv	MAIA A C	18/07/2020	3º	Lousada 41029
2 5,69	0,0	PAULO VIANA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1º	Lousada 41032
2 5,74	- 0,9	RUI NOGUEIRA	67 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	3º	Maia 41014
2 5,74	+ 0,7	NUNO FERREIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	04/07/2020	2º	Lousada 41022
2 5,75	+ 0,9	Nuno Ferreira	03 Juv	C D C NAVAIS	12/07/2020	2º	Lousada 41028
2 5,89	- 1,1	EDUARDO RIBEIRO	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	28/12/2019	3º	Lousada 41006
2 5,90	0,0	Sérgio Almeida	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/01/2020	2º	Lousada 41008
2 5,90	0,0	RUI PARAUTA	02 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	1º	Lousada 41019
2 5,98	0,0	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	3º	Lousada 41008
2 6,13	0,0	DAVID GARCIA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/07/2020	3º	Lousada 41030
2 6,13	+ 0,9	Nuno Ferreira	03 Juv	C D C NAVAIS	25/07/2020	3º	Vários Locais 03034
2 6,14	0,0	Nuno Ferreira	03 Juv	C D C NAVAIS	07/03/2020	2º	Lousada 41019
2 6,21	0,0	PEDRO FRASCO	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	11/01/2020	5º	Lousada 41008
2 6,35	0,0	Nuno Ferreira	03 Juv	C D C NAVAIS	18/07/2020	1º	Lousada 41029
2 6,40	+ 0,9	DIOGO CAMPOS	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	4º	Vários Locais 03034
2 6,58	0,0	David Garcia	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/01/2020	3º	Lousada 41008
2 6,63	0,0	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Juv	BOAVISTA F C	28/12/2019	6º	Lousada 41006
2 6,63	- 0,2	HUGO FERNANDES	85 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	2º	Lousada 41032
2 6,66	- 0,9	HUGO ANTUNES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	3º	Maia 41014
2 6,69	- 0,4	PAULO COSTA	76 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	12/09/2020	2º	Lousada 41032
2 6,76	+ 0,9	David Garcia	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	12/07/2020	3º	Lousada 41028
2 6,78	+ 0,7	David Garcia	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	04/07/2020	3º	Lousada 41022
2 6,85	0,0	VASCO CARDOSO	04 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	1º	Lousada 41030
2 6,95	0,0	Vasco Cardoso	04 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	4º	Lousada 41008
2 7,06	0,0	José Carlos Nunes	04 Juv	MAIA A C	28/12/2019	3º	Lousada 41006
2 7,14	- 1,1	OSVALDO BARBOSA	80 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	1º	Maia 41014
2 7,16	- 0,9	FERNANDO PATRÍCIO	79 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	4º	Maia 41014
2 7,20	0,0	FILIPE GRAÇA	73 V45	BOAVISTA F C	22/07/2020	1º	Lousada 41030
2 7,27	- 1,4	Paulo Viana	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	1º	Maia 41014
2 7,38	0,0	VALENTIM LOPES	04 Juv	BOAVISTA F C	28/12/2019	4º	Lousada 41006
2 7,38	- 0,9	JOSE PEDRO VIEIRA	66 V50	C SPIRIDON DE GAIA	09/02/2020	4º	Maia 41014
2 7,54	- 0,6	Filipe Graça	73 V45	BOAVISTA F C	09/02/2020	2º	Maia 41014
2 7,56	+ 1,6	José Carlos Nunes	04 Juv	MAIA A C	04/07/2020	3º	Lousada 41022
2 7,57	+ 0,6	PEDRO TIAGO COSTA	93 9,97	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	2º	Lousada 41019
2 7,59	0,0	CLAUDINO MATOS	85 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	3º	Lousada 41019
2 7,64	- 0,2	CARLOS GOMES	82 V35	S C SALGUEIROS	12/09/2020	3º	Lousada 41032

**Masculinos****200 Metros**

Top:

5 4,80

2 7,98	0,0	LUCAS PINHEIRO	97 Sen	MAIA A C	07/03/2020	4º Lousada 41019
2 8,03	-1,1	HÉLDER SILVA	80 V35	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	3º Maia 41014
2 8,16	-0,1	PAULO SILVA	71 V45	CLUBE DESP DA PÓVOA	12/09/2020	2º Lousada 41032
2 8,24	0,0	RICARDO ARAÚJO ROC	00 S23	G D R JUV RIBEIRAS	11/01/2020	4º Lousada 41008
2 8,28	-0,2	RAUL SILVA	84 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	4º Lousada 41032
2 8,39	0,0	FILIFE ASSIS	04 Juv	BOAVISTA F C	28/12/2019	5º Lousada 41006
2 8,43	-0,1	JOSÉ CUNHA	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	3º Lousada 41032
2 8,46	0,0	PAULO VILAÇA	64 V55	BOAVISTA F C	11/01/2020	6º Lousada 41008
2 8,49	-0,5	Paulo Vilaça	64 V55	BOAVISTA F C	09/02/2020	1º Maia 41014
2 8,52	+0,6	GUILHERME COSTA	01 9,97	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	3º Lousada 41019
2 8,61	-1,1	Lucas Pinheiro	97 Sen	MAIA A C	28/12/2019	4º Lousada 41006
2 8,64	0,0	JOEL SILVA	04 9,97	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	4º Lousada 41019
2 8,70	0,0	ARTUR SALDANHA	68 V50	RUNRIVER - RIO TINTO	04/07/2020	2º Lousada 41022
2 8,93	-0,1	FERNANDO COSTA	71 V45	CLUBE DESP DA PÓVOA	12/09/2020	4º Lousada 41032
2 8,96	-0,6	MANUEL CARDOSO	70 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	3º Maia 41014
2 8,97	-0,6	MANUEL SILVA	75 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	4º Maia 41014
2 9,01	-0,9	HÉLDER RIBEIRO	76 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	5º Maia 41014
2 9,06	-1,1	Raul Silva	84 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	4º Maia 41014
2 9,14	0,0	LUDGERO MOREIRA	82 V35	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	2º Lousada 41029
2 9,16	0,0	Ludgero Moreira	82 V35	E ATLETISMO TROFA	04/07/2020	3º Lousada 41022
2 9,17	0,0	Ludgero Moreira	82 V35	E ATLETISMO TROFA	22/07/2020	2º Lousada 41030
2 9,19	-0,5	ALBERTO SAMPAIO	61 V55	INDIVIDUAL - PORTO	09/02/2020	2º Maia 41014
2 9,21	-1,1	Ludgero Moreira	82 V35	E ATLETISMO TROFA	09/02/2020	5º Maia 41014
2 9,22	0,0	GUSTAVO DOS SANTO	03 Juv	MAIA A C	07/03/2020	5º Lousada 41019
2 9,24	0,0	JOAO GUIMARAES	66 V50	A DESP LUSTOSA	12/09/2020	3º Lousada 41032
2 9,25	0,0	FILIFE FERREIRA	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	3º Lousada 41008
2 9,28	0,0	Artur Saldanha	68 V50	RUNRIVER - RIO TINTO	22/07/2020	3º Lousada 41030
2 9,36	-0,9	PAULO MARTINS	75 V40	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	6º Maia 41014
2 9,64	-0,3	Paulo Vilaça	64 V55	BOAVISTA F C	12/09/2020	1º Lousada 41032
2 9,76	0,0	Gustavo Dos Santos	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	4º Lousada 41008
2 9,77	-0,5	Gustavo Dos Santos	03 Juv	MAIA A C	28/12/2019	6º Lousada 41006
2 9,79	-1,1	Ludgero Moreira	82 V35	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	5º Lousada 41006
2 9,93	0,0	Ludgero Moreira	82 V35	E ATLETISMO TROFA	11/01/2020	5º Lousada 41008
3 0,42	0,0	FERNANDO ALMEIDA	69 V50	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	4º Lousada 41032
3 0,69	-0,3	JOSÉ CABRAL	59 V60	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	2º Lousada 41032
3 0,73	-0,9	HENRIQUE VICÊNCIO	76 V40	A CLUBE ALFENENSE	09/02/2020	7º Maia 41014
3 0,74	-0,3	ANTÓNIO NASCIMENTO	63 V55	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	3º Lousada 41032
3 0,77	0,0	LUCAS PANTAROTTO	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	5º Lousada 41008
3 1,18	0,0	José Cabral	59 V60	C D S SALVADOR CAMPO	09/02/2020	1º Maia 41014
3 1,42	-0,5	FRANCISCO MESQUITA	63 V55	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	3º Maia 41014
3 1,52	-1,4	FERNANDO ROCHA	67 V50	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	2º Maia 41014
3 1,71	+0,7	NUNO FERNANDES	91 Sdown	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	2º Lousada 41019
3 2,04	-0,5	LUIS GUIMARÃES	62 V55	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	4º Maia 41014
3 2,26	-0,6	MARCO ALMEIDA	74 V45	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	5º Maia 41014



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**200 Metros**

Top:

5 4,80

3 2,43	- 0,3	ADÉRITO ALVES	51 V65	S C SALGUEIROS	12/09/2020	4º Lousada 41032
3 2,52	0,0	DOMINGOS PINTO	59 V60	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	2º Maia 41014
3 3,24	- 1,4	DOMINGOS PRESAS	66 V50	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	3º Maia 41014
3 3,45	- 1,4	JOAQUIM CARDOSO	65 V50	BOAVISTA F C	09/02/2020	4º Maia 41014
3 3,93	0,0	ADÃO DIAS	51 V60	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	3º Maia 41014
3 4,58	- 0,3	ANSELMO MOREIRA	54 V65	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	6º Lousada 41032
3 5,03	0,0	Anselmo Moreira	54 V60	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	4º Maia 41014
3 5,43	- 0,1	AMÉRICO PEREIRA	71 V45	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	5º Lousada 41032
3 5,92	- 0,6	Américo Pereira	71 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	6º Maia 41014
3 6,34	- 0,6	RUI SANTOS	73 V45	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	7º Maia 41014
3 7,33	- 0,5	EDUARDO PINTO	60 V55	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	5º Maia 41014
3 7,94	- 0,8	RENATO CAMARINHA	00 9,97	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	4º Lousada 41019
4 6,92	- 0,8	PEDRO VIOLANTE	92 9,97	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	6º Lousada 41019
5 4,80	0,0	José Carlos Nunes	04 Juv	MAIA A C	11/01/2020	5º Lousada 41008

Marcas com vento antiregulamentar

2 2,77	+ 4,7	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	01/08/2020	2º Vários Locais 03038
2 3,10	+ 2,3	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	1º Vários Locais 03040
2 3,31	+ 2,3	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	15/08/2020	2º Vários Locais 03040
2 4,74	+ 4,7	David Silva	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	01/08/2020	4º Vários Locais 03038
2 5,32	+ 2,3	Nuno Ferreira	03 Juv	C D C NAVAIS	15/08/2020	2º Vários Locais 03041
2 5,37	+ 2,1	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	04/07/2020	1º Lousada 41022



Masculinos

150 Metros

Top:

1 9,04

1 7,02	+0,3	PEDRO DA SILVA	94 Sen	MAIA A C	28/12/2019	1º Braga 47005
1 7,63	0,0	DANIEL SILVA	03 Juv	MAIA A C	01/07/2020	3º Lousada 41021
1 8,07	+0,3	PEDRO JORGE SILVA	99 S23	MAIA A C	28/12/2019	6º Braga 47005
1 9,04	-0,5	RUI NOGUEIRA	67 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/12/2019	4º Braga 47005



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**300 Metros Planos**

Top:

4 8,50

3 5,75	MARTIM FAUSTINO	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	3º Lisboa 12003	X
3 6,14	DANIEL SILVA	03 Juv	MAIA A C	01/08/2020	2º Vários Locais 03038	
3 6,30	HUGO SILVA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	1º Lousada 41003	
3 6,64	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	07/12/2019	2º Lousada 41003	
3 6,81	JOÃO PAULO MOREIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	4º Lousada 41003	
3 6,84	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	11/07/2020	1º Lousada 41026	
3 7,12	GONÇALO ROCCHI	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	2º Lousada 41003	
3 7,91	ARSÉNIO ROCHA	02 Jun	BOAVISTA F C	07/12/2019	5º Lousada 41003	
3 7,96	RUI VILAS BOAS	03 Juv	C D C NAVAIS	11/07/2020	2º Lousada 41026	
3 8,11	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	3º Lousada 41003	
3 8,12	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	10/11/2019	1º Guimarães 47001	
3 8,14	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	4º Lousada 41003	
3 8,14	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	01/08/2020	3º Vários Locais 03038	
3 8,21	TOMÁS BAPTISTA	92 Vet	MAIA A C	08/07/2020	2º Lousada 41025	
3 8,26	CARLOS MONTEIRO	89 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	1º Lousada 41003	
3 8,64	HÉLDER LIMA	02 Juv	C D C NAVAIS	10/11/2019	5º Guimarães 47001	
3 8,80	NUNO NASCIMENTO	02 Jun	G D R JUV RIBEIRAS	07/12/2019	2º Lousada 41003	
3 9,49	JOÃO OLIVEIRA	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	1º Lousada 41003	
3 9,51	JOSÉ LOBO	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	07/12/2019	5º Lousada 41003	
3 9,52	Hélder Lima	02 Jun	C D C NAVAIS	07/12/2019	2º Lousada 41003	
3 9,78	TOMÁS GONÇALVES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	2º Lousada 41003	
3 9,78	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Juv	BOAVISTA F C	08/07/2020	3º Lousada 41025	
3 9,97	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	10/11/2019	1º Guimarães 47001	
3 9,98	DAVID SILVA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	3º Lousada 41003	
4 0,05	RUI REIS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	4º Lousada 41003	
4 0,05	GONÇALO PINTO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/01/2020	1º Vagos 38011	
4 0,14	MIGUEL NASCIMENTO	70 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	5º Lousada 41003	
4 0,16	PEDRO NADAIS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	11/07/2020	1º Lousada 41026	
4 0,20	ANDRÉ OLIVEIRA	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	2º Guimarães 47001	
4 0,57	JOÃO OLIVEIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	11/07/2020	2º Lousada 41026	
4 0,62	João Pedro Martins	04 Juv	BOAVISTA F C	07/12/2019	6º Lousada 41003	
4 0,82	EUGENIO COSTA	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	6º Lousada 41003	
4 0,94	João Oliveira	03 Juv	C D C NAVAIS	07/12/2019	1º Lousada 41003	
4 1,07	SIMEÃO ROLO	03 Juv	MAIA A C	11/07/2020	3º Lousada 41026	
4 1,13	TIAGO BORGES	02 Jun	MAIA A C	07/12/2019	3º Lousada 41003	
4 1,15	MIGUEL COSTA	04 Vet	BOAVISTA F C	08/07/2020	2º Lousada 41025	
4 1,35	ERICK ARAÚJO	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	10/11/2019	4º Guimarães 47001	
4 1,39	DINIS CASTRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	1º Lousada 41003	
4 1,55	SÉRGIO ALMEIDA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	2º Lousada 41003	
4 1,67	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	4º Lousada 41003	
4 1,89	MIGUEL REGALO	04 Juv	MAIA A C	07/12/2019	2º Lousada 41003	
4 2,11	FILIPÉ GRAÇA	73 V45	BOAVISTA F C	07/12/2019	6º Lousada 41003	
4 2,38	FRANCISCO PAREDES	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	5º Guimarães 47001	



Masculinos

300 Metros Planos

Top:

4 8,50

4 2,51	DAVID GARCIA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	5º Lousada 41003
4 3,19	JOÃO ABREU	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	6º Guimarães 47001
4 3,86	NUNO TAVARES	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	1º Lousada 41026
4 4,12	Nuno Tavares	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	07/12/2019	3º Lousada 41003
4 4,21	JOSÉ CARLOS NUNES	04 Juv	MAIA A C	07/12/2019	4º Lousada 41003
4 4,62	LUÍS BIZARRO	03 Juv	C D C NAVAIS	10/11/2019	6º Guimarães 47001
4 4,77	Luís Bizarro	03 Juv	C D C NAVAIS	07/12/2019	4º Lousada 41003
4 4,82	VALENTIM LOPES	04 Vet	BOAVISTA F C	08/07/2020	3º Lousada 41025
4 5,21	LUCAS PINHEIRO	97 Sen	MAIA A C	07/12/2019	5º Lousada 41003
4 5,65	ALBERTO SAMPAIO	61 V55	INDIVIDUAL - PORTO	07/12/2019	5º Lousada 41003
4 6,73	PAULO VILAÇA	64 V55	BOAVISTA F C	07/12/2019	6º Lousada 41003
4 8,01	TIAGO AZEVEDO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/01/2020	5º Vagos 38011
4 8,50	GUSTAVO DOS SANTO	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	5º Lousada 41003



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**400 Metros Planos**

Top: 1 2 2,26

5 0,05	HUGO SILVA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	1º Vários Locais 03040
5 0,09	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	2º Vários Locais 03034
5 0,29	BERNARDO MOREIRA	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	18/07/2020	1º Lousada 41029
5 0,35	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	2º Lousada 41029
5 0,52	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	08/08/2020	4º Vários Locais 03036
5 0,82	Bernardo Moreira	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	29/07/2020	2º Vagos 38023
5 0,96	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	28/12/2019	1º Lousada 41006
5 1,03	BRUNO SILVA	95 Sen	MAIA A C	15/08/2020	2º Vários Locais 03040
5 1,38	GONÇALO ROCCHI	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	18/07/2020	3º Lousada 41029
5 1,64	NUNO NASCIMENTO	02 Jun	G D R JUV RIBEIRAS	12/07/2020	1º Lousada 41028
5 2,11	Nuno Nascimento	02 Jun	G D R JUV RIBEIRAS	02/08/2020	2º Vários Locais 03033
5 2,34	RICARDO REIS	98 S23	MAIA A C	28/12/2019	2º Lousada 41006
5 2,41	CARLOS MONTEIRO	89 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	28/12/2019	3º Lousada 41006
5 2,41	Nuno Nascimento	02 Jun	G D R JUV RIBEIRAS	08/08/2020	5º Vários Locais 03036
5 2,45	TOMÁS BAPTISTA	92 Sen	MAIA A C	07/03/2020	1º Lousada 41019
5 2,96	Bruno Silva	95 Sen	MAIA A C	25/07/2020	3º Vários Locais 03034
5 3,02	LUÍS REIS	02 Jun	A R L V GONDOMARENSE	28/12/2019	4º Lousada 41006
5 4,26	RUI VILAS BOAS	03 Juv	C D C NAVAIS	15/08/2020	2º Vários Locais 03041
5 4,33	HÉLDER LIMA	02 Jun	C D C NAVAIS	18/07/2020	1º Lousada 41029
5 4,48	Hélder Lima	02 Jun	C D C NAVAIS	25/07/2020	3º Vários Locais 03034
5 4,59	GONÇALO CUNHA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	29/07/2020	2º Vagos 38023
5 4,65	Nuno Nascimento	02 Jun	G D R JUV RIBEIRAS	28/12/2019	1º Lousada 41006
5 4,92	TONY CALVO	81 V35	CLUBE DESP DA PÓVOA	12/09/2020	1º Lousada 41032
5 5,07	Hélder Lima	02 Jun	C D C NAVAIS	12/07/2020	2º Lousada 41028
5 5,18	JOSÉ LOBO	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	25/07/2020	1º Vários Locais 03034
5 5,26	EUGENIO COSTA	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	2º Lousada 41029
5 6,74	Eugenio Costa	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/07/2020	3º Guimarães 47025
5 6,75	EUGENIO COSTA	66 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/07/2020	3º Vagos 38023
5 7,02	Hélder Lima	02 Jun	C D C NAVAIS	07/03/2020	3º Lousada 41019
5 7,09	Eugenio Costa	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/12/2019	2º Lousada 41006
5 8,65	PAULO COSTA	76 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	1º Maia 41014
5 8,98	FILIFE GRAÇA	73 V45	BOAVISTA F C	08/02/2020	1º Maia 41014
5 9,26	BRUNO SANTIAGO	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1º Maia 41014
5 9,60	FERNANDO LEMOS	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2º Maia 41014
5 9,72	SERAFIM GADELHO	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1º Lousada 41032
5 9,84	Paulo Costa	76 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	2º Vários Locais 03034
6 0,21	OSVALDO BARBOSA	80 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1º Lousada 41032
6 0,54	Filipe Graça	73 V45	BOAVISTA F C	12/09/2020	2º Lousada 41032
6 0,66	Osvaldo Barbosa	80 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	3º Maia 41014
6 0,74	TELMO CARDOSO	75 V45	A DESP LUSTOSA	12/09/2020	3º Lousada 41032
6 0,79	HUGO ANTUNES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2º Maia 41014
6 1,39	Eugenio Costa	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1º Maia 41014
6 1,86	PAULO SILVA	71 V45	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	2º Maia 41014



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**400 Metros Planos**

Top: 1 2 2,26

6 2,65	NUNO TEIXEIRA	76 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3º	Maia 41014	
6 2,93	MANUEL CARDOSO	70 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	3º	Maia 41014	
6 3,66	MANUEL SILVA	75 V45	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	4º	Maia 41014	
6 4,17	ALBERTO SAMPAIO	61 V55	INDIVIDUAL - PORTO	08/02/2020	1º	Maia 41014	
6 4,25	JORGE LOPES	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	4º	Maia 41014	
6 4,47	LUIÍS OLIVEIRA	67 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	2º	Lousada 41032	
6 4,67	CARLOS GOMES	82 V35	S C SALGUEIROS	12/09/2020	5º	Lousada 41032	
6 4,97	EDUARDO BRANDÃO	82 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	08/02/2020	4º	Maia 41014	
6 5,24	LUDGERO MOREIRA	82 V35	E ATLETISMO TROFA	25/07/2020	3º	Vários Locais 03034	X
6 5,65	FERNANDO COSTA	71 V45	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	5º	Maia 41014	
6 6,06	FERNANDO SILVA	65 V50	C D C NAVAIS	08/02/2020	2º	Maia 41014	
6 6,74	ANTÓNIO NASCIMENTO	63 V55	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	1º	Lousada 41032	
6 6,84	Ludgero Moreira	82 V35	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	3º	Lousada 41006	
6 7,11	FERNANDO ALMEIDA	69 V50	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	3º	Lousada 41032	
6 7,65	FROMENTINO GUIMAR	66 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	3º	Maia 41014	
6 7,85	Fernando Silva	65 V55	C D C NAVAIS	12/09/2020	2º	Lousada 41032	
7 1,04	JOSÉ CABRAL	59 V60	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	1º	Lousada 41032	
7 1,05	CÂNDIDO CAMPELO	77 V40	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	2º	Lousada 41032	
7 1,34	PEDRO MAGALHÃES	78 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	08/02/2020	5º	Maia 41014	
7 1,69	Pedro Magalhães	78 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	3º	Lousada 41032	
7 3,04	ADÉRITO ALVES	51 V65	S C SALGUEIROS	12/09/2020	2º	Lousada 41032	
7 3,61	JÓICE JESUS	75 V40	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	6º	Maia 41014	
7 4,23	José Cabral	59 V60	C D S SALVADOR CAMPO	08/02/2020	1º	Maia 41014	
7 5,75	JOAQUIM CARDOSO	65 V50	BOAVISTA F C	12/09/2020	4º	Lousada 41032	
7 5,78	FRANCISCO CARVALH	66 V50	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	5º	Lousada 41032	
7 6,00	JOSÉ MORAIS	68 V50	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	4º	Maia 41014	
8 0,64	ANSELMO MOREIRA	54 V65	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	3º	Lousada 41032	
8 5,48	JOSÉ GOMES	53 V65	C D C NAVAIS	12/09/2020	4º	Lousada 41032	
1 0 0,22	RUI PARAUTA	02 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	4º	Lousada 41019	
1 0 4,30	NUNO FERREIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	07/03/2020	5º	Lousada 41019	
1 0 5,28	Alberto Sampaio	61 V55	INDIVIDUAL - PORTO	18/01/2020	6º	Vagos 38009	
1 0 5,42	GUILHERME COSTA	01 9,97	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	2º	Lousada 41019	
1 0 6,26	CLAUDINO MATOS	85 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	6º	Lousada 41019	
1 0 6,41	PEDRO TIAGO COSTA	93 9,97	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	3º	Lousada 41019	
1 2 0,00	NUNO FERNANDES	91 Sdown	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	1º	Lousada 41019	
1 2 2,26	Anselmo Moreira	54 V60	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2º	Maia 41014	



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

500 Metros

Top: 1 1 2,10

6 5,76	BRUNO SILVA	95 Sen	MAIA A C	28/12/2019	2º Braga 47005
6 7,85	TOMÁS BAPTISTA	92 Sen	MAIA A C	28/12/2019	5º Braga 47005
1 1 2,10	MARCO MELO	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	01/07/2020	2º Lousada 41021



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**800 Metros**

Top: 3 2 3,20

1 5 5,79	JOÃO CRUZ	94 Sen	MAIA A C	15/08/2020	1º Vários Locais 03040	
1 5 5,98	BERNARDO BORGES	00 S23	MAIA A C	18/07/2020	1º Lousada 41029	
1 5 5,98	João Cruz	94 Sen	MAIA A C	18/07/2020	2º Lousada 41029	
1 5 6,81	BERNARDO ROCHA	00 S23	S C SALGUEIROS	18/07/2020	1º Lousada 41029	
1 5 6,96	João Cruz	94 Sen	MAIA A C	25/07/2020	2º Vários Locais 03034	
1 5 8,97	Bernardo Rocha	00 S23	S C SALGUEIROS	15/07/2020	4º Braga 47027	
2 0 0,16	SIMÃO BASTOS	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2º Vários Locais 03040	
2 0 1,03	TOMÁS AZEVEDO	02 Jun	MAIA A C	27/06/2020	3º Braga 47022	
2 0 1,85	Bernardo Rocha	00 S23	S C SALGUEIROS	04/07/2020	1º Lousada 41022	
2 0 2,42	Simão Bastos	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	1º Vários Locais 03034	
2 0 2,75	JOÃO MARQUES	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	19/01/2020	8º Vagos 38009	X
2 0 3,18	ERICK ARAÚJO	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	10/11/2019	1º Guimarães 47001	
2 0 3,33	João Marques	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	18/07/2020	2º Lousada 41029	
2 0 3,37	MÁRIO ALMEIDA	02 Jun	A R L V GONDOMARENSE	26/01/2020	1º VENDAS NOVAS 70012	X
2 0 3,54	CARLOS MONTEIRO	89 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	1º Lousada 41006	
2 0 3,76	João Marques	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	02/08/2020	6º Vários Locais 03033	
2 0 4,28	TIAGO SILVA	00 S23	C ATLETISMO DO PORTO	05/01/2020	1º Póvoa de Varzim 41007	
2 0 4,28	TONY CALVO	81 V35	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	2º Vários Locais 03034	
2 0 4,67	NUNO NASCIMENTO	02 Jun	G D R JUV RIBEIRAS	04/07/2020	2º Lousada 41022	
2 0 4,71	BRUNO SILVA	95 Sen	MAIA A C	24/06/2020	2º Braga 47023	
2 0 4,85	Tiago Silva	00 S23	C ATLETISMO DO PORTO	18/07/2020	1º Lousada 41029	
2 0 4,89	Nuno Nascimento	02 Jun	G D R JUV RIBEIRAS	05/01/2020	2º Póvoa de Varzim 41007	
2 0 5,79	João Marques	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	12/07/2020	2º Lousada 41028	
2 0 6,23	Bruno Silva	95 Sen	MAIA A C	18/07/2020	3º Lousada 41029	
2 0 6,56	Mário Almeida	02 Jun	A R L V GONDOMARENSE	04/07/2020	3º Lousada 41022	
2 0 6,64	JOSÉ LOBO	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	3º Póvoa de Varzim 41007	
2 0 6,73	Tony Calvo	81 V35	CLUBE DESP DA PÓVOA	18/07/2020	3º Lousada 41029	
2 0 7,87	DUARTE RODRIGUES	00 S23	MAIA A C	04/07/2020	1º Lousada 41022	
2 0 8,33	JORGE SILVA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	04/07/2020	2º Lousada 41022	
2 0 9,27	ROBERTO CARVALHO	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	28/12/2019	1º Lousada 41006	
2 0 9,65	JOSÉ AZEVEDO	88 Sen	BOAVISTA F C	04/07/2020	2º Lousada 41022	
2 0 9,77	DAVID GONÇALVES	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	10/11/2019	3º Guimarães 47001	
2 1 0,97	Tony Calvo	81 V35	CLUBE DESP DA PÓVOA	12/09/2020	1º Lousada 41032	
2 1 1,42	JOÃO FERREIRA	04 Juv	U DESP DA VÁRZEA	28/12/2019	2º Lousada 41006	
2 1 1,53	Roberto Carvalho	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	04/07/2020	3º Lousada 41022	
2 1 1,61	José Azevedo	88 Sen	BOAVISTA F C	01/07/2020	2º Braga 47024	
2 1 2,05	JOSÉ PARDAL	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	28/12/2019	3º Lousada 41006	
2 1 2,51	FERNANDO LEMOS	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	1º Maia 41014	
2 1 3,33	HÉLDER LIMA	02 Jun	C D C NAVAIS	05/01/2020	4º Póvoa de Varzim 41007	
2 1 3,52	JOSÉ PEREIRA	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	19/01/2020	5º Vagos 38009	X
2 1 3,55	BRUNO SANTIAGO	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	2º Maia 41014	
2 1 4,14	Nuno Nascimento	02 Jun	G D R JUV RIBEIRAS	29/12/2019	2º Lousada 41006	
2 1 4,63	FRANCISCO BARBOSA	01 Jun	RUNRIVER - RIO TINTO	29/12/2019	3º Lousada 41006	



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

				800 Metros		Top:	3 2 3,20
2 1 5,07	David Gonçalves	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	27/06/2020	2º	Braga 47022	
2 1 5,16	JOÃO OLIVEIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	15/08/2020	2º	Vários Locais 03041	
2 1 5,45	JORGE CUNHA	77 V40	U DESP DA VÂRZEA	12/09/2020	1º	Lousada 41032	
2 1 5,91	MARCO BARBOSA	84 V35	BOAVISTA F C	29/12/2019	4º	Lousada 41006	
2 1 5,92	Roberto Carvalho	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	5º	Póvoa de Varzim 41007	
2 1 5,94	GONÇALO ROMPANTE	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	04/07/2020	1º	Lousada 41022	
2 1 6,42	Roberto Carvalho	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2020	3º	Lousada 41028	
2 1 6,50	VÍTOR RAMOS	79 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	1º	Maia 41014	
2 1 7,13	SÉRGIO RODRIGUES	85 V35	NASCIDOS PARA CORRER	12/09/2020	2º	Lousada 41032	
2 1 7,38	EMANUEL MORAIS	04 Juv	U DESP DA VÂRZEA	28/12/2019	5º	Lousada 41006	
2 1 7,39	Roberto Carvalho	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	11/07/2020	3º	Lousada 41026	
2 1 8,11	FILIPE GRAÇA	73 V45	BOAVISTA F C	09/02/2020	1º	Maia 41014	
2 1 8,40	MIGUEL MAIA	79 V40	A C PÓVOA DE VARZIM	12/09/2020	2º	Lousada 41032	
2 1 8,49	EDUARDO BRANDÃO	82 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	3º	Maia 41014	
2 1 8,78	Filipe Graça	73 V45	BOAVISTA F C	12/09/2020	3º	Lousada 41032	
2 1 9,57	TELMO CARDOSO	75 V45	A DESP LUSTOSA	12/09/2020	4º	Lousada 41032	
2 1 9,99	JORGE LOPES	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	3º	Lousada 41032	
2 2 0,11	HÉLDER SILVA	80 V35	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	4º	Maia 41014	
2 2 0,21	MANUEL CARDOSO	70 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	2º	Maia 41014	
2 2 0,62	Manuel Cardoso	70 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/11/2019	7º	Guimarães 47001	
2 2 0,74	Eduardo Brandão	82 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	5º	Lousada 41032	
2 2 1,51	MANUEL SILVA	75 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	3º	Maia 41014	
2 2 2,04	João Oliveira	03 Juv	C D C NAVAIS	25/07/2020	3º	Vários Locais 03034	
2 2 2,18	Jorge Lopes	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	2º	Maia 41014	
2 2 2,44	Eduardo Brandão	82 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	29/12/2019	5º	Lousada 41006	
2 2 2,61	Filipe Graça	73 V45	BOAVISTA F C	18/07/2020	2º	Lousada 41029	
2 2 3,47	LUÍS OLIVEIRA	67 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	1º	Maia 41014	
2 2 4,82	NUNO TEIXEIRA	76 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	3º	Maia 41014	
2 2 5,30	VIRGÍLIO VIEIRA	78 V40	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	4º	Maia 41014	
2 2 5,37	DINIS FERREIRA	10 V35	A CLUBE ALFENENSE	09/02/2020	5º	Maia 41014	
2 2 5,64	BASÍLIO SOUSA	75 V40	E ATLETISMO TROFA	12/09/2020	4º	Lousada 41032	
2 2 6,36	ALBERTO SAMPAIO	61 V55	INDIVIDUAL - PORTO	09/02/2020	1º	Maia 41014	
2 2 8,30	SÍLVIO GUIMARÃES	73 V45	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	7º	Lousada 41032	
2 2 8,53	AURÉLIO COSTA	68 V50	A CLUBE ALFENENSE	09/02/2020	2º	Maia 41014	
2 2 9,10	JOAQUIM LOPES	63 V55	C D S SALVADOR CAMPO	09/02/2020	2º	Maia 41014	
2 2 9,51	Luís Oliveira	67 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1º	Lousada 41032	
2 2 9,60	JORGE CAMPOS	75 V40	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	5º	Lousada 41032	
2 2 9,85	ANTÓNIO SILVA	70 V45	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	4º	Maia 41014	
2 3 1,45	PEDRO MAGALHÃES	78 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	5º	Maia 41014	
2 3 4,24	BALTASAR DE SOUSA	69 V50	BOAVISTA F C	09/02/2020	3º	Maia 41014	
2 3 4,44	PEDRO CRUZ	05 Juv	C DESP C+S LAVRA	04/07/2020	2º	Lousada 41022	
2 3 5,51	Aurélio Costa	68 V50	A CLUBE ALFENENSE	12/09/2020	2º	Lousada 41032	
2 3 7,15	DOMINGOS PRESAS	66 V50	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	4º	Maia 41014	
2 3 9,43	FERNANDO SILVA	65 V55	C D C NAVAIS	12/09/2020	3º	Lousada 41032	



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

		800 Metros		Top:	3 2 3,20
2 3 9,51	CÉSAR MARTINS	78 V40	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	6º Lousada 41006
2 3 9,91	MARCO ALMEIDA	74 V45	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	5º Maia 41014
2 3 9,93	ARTUR FERREIRA	76 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	8º Lousada 41032
2 4 0,81	SALVADOR SILVA	72 V45	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	9º Lousada 41032
2 4 1,79	FROMENTINO GUIMAR	66 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	5º Maia 41014
2 4 1,95	JOSÉ MONTEIRO	57 V60	C P T Bº CARCAVELOS	12/09/2020	4º Lousada 41032
2 4 5,89	PAULO VILAÇA	64 V55	BOAVISTA F C	09/02/2020	3º Maia 41014
2 4 6,23	NUNO SILVA	98 S23	C D C NAVAIS	05/01/2020	6º Póvoa de Varzim 41007
2 4 6,53	FERNANDO ROCHA	67 V50	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	6º Maia 41014
2 4 6,97	VÍTOR RODRIGUES	82 V35	CLUBE DESP DA PÓVOA	12/09/2020	10º Lousada 41032
2 4 8,42	MANUEL RODRIGUES	54 V60	INDIVIDUAL - PORTO	09/02/2020	1º Maia 41014
2 4 8,81	ANTÓNIO PEREIRA	54 V60	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	2º Maia 41014
2 5 1,94	ARTUR SALDANHA	68 V50	RUNRIVER - RIO TINTO	04/07/2020	3º Lousada 41022
2 5 3,63	EDUARDO PINTO	60 V55	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	4º Maia 41014
2 5 5,61	ANTÓNIO NASCIMENTO	63 V55	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	5º Lousada 41032
2 5 7,20	ADÃO DIAS	51 V60	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	3º Maia 41014
2 5 7,20	CÂNDIDO CAMPELO	77 V40	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	9º Lousada 41032
3 0 4,17	DOMINGOS MOREIRA	45 V70	C ATLETISMO DO PORTO	12/09/2020	6º Lousada 41032
3 0 6,55	EMANUEL MADUREIRA	61 V55	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	5º Maia 41014
3 0 7,50	JOSÉ GOMES	53 V65	C D C NAVAIS	12/09/2020	7º Lousada 41032
3 0 9,07	RUI SANTOS	73 V45	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	6º Maia 41014
3 1 9,62	ANSELMO MOREIRA	54 V60	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	4º Maia 41014
3 2 3,20	AMÉRICO PEREIRA	71 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	7º Maia 41014

**Masculinos****1.000 Metros**

Top: 4 3 1,69

2 4 5,14	ROBERTO CARVALHO	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/10/2020	2º Porto 41033
2 4 5,65	ÁTILA AMBRUS	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/10/2020	3º Porto 41033
2 4 9,64	JOSÉ LOBO	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	1º Lousada 41006
2 4 9,99	JORGE SILVA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/10/2020	5º Porto 41033
2 5 0,59	GONÇALO ROMPANTE	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/10/2020	6º Porto 41033
2 5 1,08	RUI VILAS BOAS	03 Juv	C D C NAVAIS	05/10/2020	7º Porto 41033
2 5 4,50	NELSON BARBOSA	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/10/2020	8º Porto 41033
2 5 7,34	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	2º Lousada 41006
2 5 7,38	AFONSO DINIS	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	29/12/2019	3º Lousada 41006
2 5 7,76	FRANCISCO LEMOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4º Lousada 41006
2 5 8,43	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	29/12/2019	5º Lousada 41006
2 5 8,72	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	29/12/2019	1º Lousada 41006
2 5 9,30	JOÃO OLIVEIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	29/12/2019	2º Lousada 41006
3 0 1,96	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	29/12/2019	3º Lousada 41006
3 0 8,42	MIGUEL HORA	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	4º Lousada 41006
3 0 8,77	ARMANDO ROSA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/12/2019	10º Braga 47005
3 0 9,21	LUCAS PANTAROTTO	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/10/2020	12º Porto 41033
3 1 2,27	TOMÁS GONÇALVES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	5º Lousada 41006
3 1 3,06	RAFAEL JESUS	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	6º Lousada 41006
3 1 5,21	JOÃO FERREIRA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	6º Lousada 41006
3 1 6,74	TOMÁS ALVES	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	7º Lousada 41006
3 1 7,35	MARCOS CALDEIRA	88 Sen	MAIA A C	29/12/2019	1º Lousada 41006
3 1 7,78	HUGO ANTUNES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	2º Lousada 41006
3 2 3,30	GONÇALO PINTO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	8º Lousada 41006
3 2 7,45	VASCO MOURA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	9º Lousada 41006
3 2 9,29	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	29/12/2019	3º Lousada 41006
3 3 7,27	JOÃO ZAMITH	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	10º Lousada 41006
3 3 7,98	NUNO SILVA	98 S23	C D C NAVAIS	29/12/2019	4º Lousada 41006
3 3 9,10	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	29/12/2019	5º Lousada 41006
3 4 5,93	JORGE RIBEIRO	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	29/12/2019	11º Lousada 41006
4 3 1,69	LUÍS BIZARRO	03 Juv	C D C NAVAIS	29/12/2019	12º Lousada 41006



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**1.500 Metros**

Top: 7 0 3,88

3 5 4,92	PAULO BARBOSA	94 Sen	MAIA A C	15/08/2020	1º Vários Locais 03040	
4 0 0,53	Paulo Barbosa	94 Sen	MAIA A C	01/07/2020	1º Braga 47024	
4 0 0,79	Paulo Barbosa	94 Sen	MAIA A C	25/07/2020	2º Vários Locais 03034	
4 0 2,5	BERNARDO BORGES	00 S23	MAIA A C	01/07/2020	4º Braga 47024	
4 0 3,5	Paulo Barbosa	94 Sen	MAIA A C	24/06/2020	3º Braga 47023	
4 0 4,30	BERNARDO ROCHA	00 S23	S C SALGUEIROS	29/07/2020	1º Vagos 38023	
4 0 6,99	JOÃO MARQUES	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	18/01/2020	7º Vagos 38009	X
4 0 7,60	Bernardo Rocha	00 S23	S C SALGUEIROS	05/07/2020	2º Lousada 41022	
4 0 8,46	Bernardo Rocha	00 S23	S C SALGUEIROS	22/07/2020	1º Lousada 41030	
4 0 8,50	SIMÃO BASTOS	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2º Vários Locais 03040	
4 0 8,68	João Marques	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	07/12/2019	2º Lousada 41003	
4 0 8,78	FÁBIO OLIVEIRA	90 Sen	A C S JOÃO DA SERRA	18/07/2020	1º Lousada 41029	
4 0 9,87	Bernardo Rocha	00 S23	S C SALGUEIROS	18/07/2020	2º Lousada 41029	
4 1 0,0	TOMÁS AZEVEDO	02 Jun	MAIA A C	01/07/2020	2º Braga 47024	
4 1 0,17	Tomás Azevedo	02 Jun	MAIA A C	12/07/2020	1º Lousada 41028	
4 1 0,27	CARLOS MONTEIRO	89 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	3º Lousada 41003	
4 1 0,59	TIAGO SILVA	00 S23	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	4º Lousada 41003	
4 1 1,25	PEDRO AMARO	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	1º Vários Locais 03034	
4 1 1,80	RÚBEN PIRES	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	11/07/2020	1º Lousada 41026	
4 1 2,06	DIOGO BARBEDO	02 Jun	RUNRIVER - RIO TINTO	07/12/2019	5º Lousada 41003	
4 1 6,06	Tiago Silva	00 S23	C ATLETISMO DO PORTO	28/12/2019	2º Lousada 41006	
4 1 8,00	MARCO MELO	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	18/01/2020	6º Vagos 38010	X
4 1 8,00	Marco Melo	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	18/01/2020	11º Vagos 38009	X
4 1 8,39	Marco Melo	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	22/07/2020	2º Lousada 41030	
4 1 8,46	PEDRO MARAVILHAS	76 V40	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	1º Lousada 41032	
4 1 8,86	Rúben Pires	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	28/12/2019	3º Lousada 41006	
4 1 9,78	DANIEL PINHEIRO	83 V35	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	2º Lousada 41032	
4 2 0,62	TONY CALVO	81 V35	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	3º Vários Locais 03034	
4 2 1,89	GIL FERREIRA	71 V45	C D S SALVADOR CAMPO	18/07/2020	1º Lousada 41029	
4 2 2,71	HUGO MOREIRA	88 Sen	RUNRIVER - RIO TINTO	18/07/2020	1º Lousada 41029	
4 2 4,13	Gil Ferreira	71 V45	C D S SALVADOR CAMPO	29/07/2020	4º Vagos 38023	
4 2 4,16	JOÃO PEDRO CASAL	99 S23	MAIA A C	18/07/2020	3º Lousada 41029	
4 2 4,92	TOMÁS CARRIÇO	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	1º Lousada 41003	
4 2 4,96	João Marques	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	05/07/2020	4º Lousada 41022	
4 2 6,83	Marco Melo	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	05/07/2020	1º Lousada 41022	
4 2 7,00	DANIEL SILVA	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	07/12/2019	7º Lousada 41003	
4 2 7,05	ERICK ARAÚJO	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	01/12/2019	1º Guimarães 47003	
4 2 7,61	MÁRIO ALMEIDA	02 Jun	A R L V GONDOMARENSE	05/07/2020	2º Lousada 41022	
4 2 8,07	FERNANDO LEMOS	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1º Maia 41014	
4 2 8,30	JORGE SILVA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/07/2020	2º Lousada 41022	
4 3 0,65	RICARDO SILVA	85 V35	NASCIDOS PARA CORRER	12/09/2020	3º Lousada 41032	
4 3 0,81	ÁTILA AMBRUS	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	2º Lousada 41003	
4 3 1,48	MARCO BARBOSA	84 V35	BOAVISTA F C	07/12/2019	8º Lousada 41003	

**Masculinos****1.500 Metros**

Top:

7 0 3,88

4 3 1,55	JORGE CUNHA	77 V40	U DESP DA VÁRZEA	08/02/2020	1º Maia 41014
4 3 1,60	GONÇALO ROMPANTE	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	3º Lousada 41003
4 3 1,68	NUNO LOUREIRO	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	9º Lousada 41003
4 3 2,48	MIGUEL MAIA	79 V40	A C PÓVOA DE VARZIM	12/09/2020	2º Lousada 41032
4 3 2,49	NUNO QUEIROZ	77 V40	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	3º Lousada 41032
4 3 2,53	FERNANDO SOUZA	86 Sen	BOAVISTA F C	07/12/2019	10º Lousada 41003
4 3 2,70	PEDRO FERREIRA	76 V40	A C S JOÃO DA SERRA	12/09/2020	4º Lousada 41032
4 3 2,75	RENATO COELHO	00 S23	F C PENAFIEL	07/12/2019	5º Lousada 41003
4 3 2,75	ROBERTO CARVALHO	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	4º Lousada 41003
4 3 2,84	BRUNO SANTIAGO	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2º Maia 41014
4 3 3,36	CRISTIANO PEREIRA	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	6º Lousada 41003
4 3 3,47	ABÍLIO PEREIRA	74 V45	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	2º Lousada 41032
4 3 3,89	HUGO BASTOS	82 V35	C C DESPORTO APDL	08/02/2020	3º Maia 41014
4 3 4,11	Gonçalo Rompante	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/07/2020	1º Lousada 41030
4 3 4,21	CRISTIANO RIBEIRO	88 Sen	C D S SALVADOR CAMPO	28/12/2019	4º Lousada 41006
4 3 4,86	Gonçalo Rompante	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	28/12/2019	5º Lousada 41006
4 3 6,32	Daniel Silva	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	05/07/2020	4º Lousada 41022
4 3 6,59	Gonçalo Rompante	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	29/07/2020	4º Vagos 38023
4 3 7,20	MIGUEL COELHO	95 Sen	A DESP LUSTOSA	22/07/2020	2º Lousada 41030
4 3 7,71	JOSÉ PARDAL	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	07/12/2019	7º Lousada 41003
4 3 7,93	FRANCISCO BARBOSA	01 Jun	RUNRIVER - RIO TINTO	28/12/2019	6º Lousada 41006
4 3 8,05	NUNO SILVA	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	28/12/2019	7º Lousada 41006
4 3 8,39	Tomás Carriço	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	2º Lousada 41029
4 3 8,79	SÉRGIO RODRIGUES	85 V35	NASCIDOS PARA CORRER	12/09/2020	6º Lousada 41032
4 3 8,92	EDUARDO BRANDÃO	82 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	07/12/2019	8º Lousada 41003
4 4 0,73	JORGE NETO	82 V35	N BARROSAS AMADOR	12/09/2020	7º Lousada 41032
4 4 0,75	JOSÉ AFONSO	78 V40	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	6º Lousada 41032
4 4 1,39	JORGE GUERRA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	11º Lousada 41003
4 4 1,73	PEDRO SANTOS	82 V35	A R D MACIEIRA	12/09/2020	8º Lousada 41032
4 4 2,67	NELSON BARBOSA	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	9º Lousada 41003
4 4 2,81	VÍTOR RAMOS	79 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	08/02/2020	2º Maia 41014
4 4 2,90	Eduardo Brandão	82 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	28/12/2019	8º Lousada 41006
4 4 2,99	Roberto Carvalho	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/07/2020	4º Lousada 41022
4 4 3,56	Gonçalo Rompante	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/07/2020	5º Lousada 41022
4 4 6,36	JOAQUIM LOPES	63 V55	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	2º Lousada 41032
4 4 6,47	MANUEL SILVA	75 V45	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2º Maia 41014
4 4 7,23	Roberto Carvalho	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/03/2020	1º Lousada 41019
4 4 7,42	BALTASAR DE SOUSA	69 V50	BOAVISTA F C	08/02/2020	1º Maia 41014
4 4 8,09	DAVID GONÇALVES	90 Sen	C ATLETISMO TÂMEGA	07/03/2020	2º Lousada 41019
4 4 8,49	ANDRE BAPTISTA	89 Sen	A DESP LUSTOSA	22/07/2020	2º Lousada 41030
4 4 8,73	Eduardo Brandão	82 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	08/02/2020	4º Maia 41014
4 4 9,24	Joaquim Lopes	63 V55	C D S SALVADOR CAMPO	08/02/2020	1º Maia 41014
4 4 9,28	RUBEN VASQUES	03 Juv	C D C NAVAIS	15/08/2020	2º Vários Locais 03041
4 4 9,81	ORLANDO NEVES	70 V45	A C S JOÃO DA SERRA	12/09/2020	3º Lousada 41032



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**1.500 Metros**Top: **7 0 3,88**

4 5 0,13	ARMANDO ROSA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	2º Maia 41014	
4 5 1,69	BASÍLIO SOUSA	75 V45	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	9º Lousada 41006	
4 5 2,34	RAMIRO RIBEIRO	80 V40	N BARROSAS AMADOR	12/09/2020	7º Lousada 41032	
4 5 2,35	HÉLDER SILVA	80 V35	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	5º Maia 41014	
4 5 2,77	ANTÓNIO SILVA	70 V45	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	3º Maia 41014	
4 5 3,02	MANUEL CARDOSO	70 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	4º Maia 41014	
4 5 4,06	LUÍS OLIVEIRA	67 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	3º Maia 41014	
4 5 5,61	MANUEL AZEVEDO	76 V40	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	8º Lousada 41032	
4 5 5,62	ANTONIO PEREIRA	66 V50	A DESP LUSTOSA	12/09/2020	4º Lousada 41032	
4 5 5,88	JOSÉ PEREIRA	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	18/01/2020	10º Vagos 38009	X
4 5 6,40	Eduardo Brandão	82 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	9º Lousada 41032	
4 5 6,41	DOMINGOS SILVA	80 V35	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	6º Maia 41014	
4 5 6,61	Manuel Cardoso	70 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/12/2019	4º Guimarães 47003	
4 5 6,78	JORGE LOPES	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3º Maia 41014	
4 5 7,59	JORGE GONÇALVES	85 V35	INDIVIDUAL - PORTO	08/02/2020	7º Maia 41014	X
4 5 8,75	EMANUEL SANTOS	78 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	9º Lousada 41032	
4 5 9,21	Jorge Lopes	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	10º Lousada 41032	
5 0 0,79	NUNO TEIXEIRA	76 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	4º Maia 41014	
5 0 1,06	NELSON MARQUES	79 V40	A C S JOÃO DA SERRA	08/02/2020	5º Maia 41014	
5 0 2,20	SÍLVIO GUIMARÃES	73 V45	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	5º Lousada 41032	
5 0 3,32	ANDRÉ SOARES	81 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	08/02/2020	8º Maia 41014	
5 0 3,48	ANTÓNIO PALHARES	74 V45	INDIVIDUAL - PORTO	22/07/2020	3º Lousada 41030	
5 0 4,68	PEDRO TEIXEIRA	73 V45	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	5º Maia 41014	
5 0 5,51	Antonio Pereira	66 V50	A DESP LUSTOSA	22/07/2020	1º Lousada 41030	
5 0 6,04	MIGUEL ANDRADE	82 V35	BOAVISTA F C	08/02/2020	9º Maia 41014	
5 0 6,32	RICARDO CARVALHO	83 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	11º Lousada 41032	
5 0 7,16	Miguel Andrade	82 V35	BOAVISTA F C	07/12/2019	10º Lousada 41003	
5 0 9,76	FERNANDO SILVA	65 V50	C D C NAVAIS	08/02/2020	4º Maia 41014	
5 1 0,17	VIRGÍLIO VIEIRA	78 V40	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	6º Maia 41014	
5 1 1,02	CÉSAR MARTINS	78 V40	E ATLETISMO TROFA	08/02/2020	7º Maia 41014	
5 1 2,08	António Palhares	74 V45	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	6º Lousada 41032	
5 1 3,69	MÁRIO TEIXEIRA	80 V40	S C SALGUEIROS	12/09/2020	11º Lousada 41032	
5 1 5,33	Miguel Andrade	82 V35	BOAVISTA F C	22/07/2020	2º Lousada 41030	
5 1 7,60	Cristiano Pereira	02 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	07/03/2020	3º Lousada 41019	
5 1 7,63	JOSÉ RIBEIRO	76 V40	C D C NAVAIS	25/07/2020	3º Vários Locais 03034	
5 1 8,88	JOSÉ MONTEIRO	57 V60	C P T Bº CARCAVELOS	12/09/2020	6º Lousada 41032	
5 2 0,58	VÍTOR RODRIGUES	82 V35	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	10º Maia 41014	
5 2 1,81	Emanuel Santos	78 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	08/02/2020	8º Maia 41014	
5 2 3,64	ARTUR FERREIRA	76 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	08/02/2020	9º Maia 41014	
5 2 6,09	MARCO ALMEIDA	74 V45	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	6º Maia 41014	
5 2 7,21	FERNANDO PINTO	64 V55	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	3º Maia 41014	
5 2 8,72	JOSÉ FERREIRA	62 V55	A DESP LUSTOSA	22/07/2020	3º Lousada 41030	
5 2 8,79	JOAQUIM PEREIRA	68 V50	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	5º Maia 41014	
5 3 0,04	ZEFERINO NETO	69 V50	C D S SALVADOR CAMPO	28/12/2019	10º Lousada 41006	



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**1.500 Metros**Top: **7 0 3,88**

5 3 0,33	LUCAS PANTAROTTO	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	11º Lousada 41003
5 3 2,79	MANUEL RODRIGUES	54 V60	INDIVIDUAL - PORTO	08/02/2020	1º Maia 41014
5 3 4,61	FLÁVIO FERNANDES	68 V50	N BARROSAS AMADOR	12/09/2020	7º Lousada 41032
5 3 5,63	Manuel Rodrigues	54 V65	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	8º Lousada 41032
5 3 5,88	FERNANDO RIBEIRO	66 V50	RUNRIVER - RIO TINTO	08/02/2020	6º Maia 41014
5 3 7,63	JOSÉ MORAIS	68 V50	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	7º Maia 41014
5 3 9,82	SALVADOR SILVA	72 V45	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	7º Maia 41014
5 4 3,80	José Ribeiro	76 V40	C D C NAVAIS	18/07/2020	2º Lousada 41029
5 4 5,90	EDUARDO PINTO	60 V55	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	4º Maia 41014
5 4 6,04	JOSÉ GOMES	53 V60	C D C NAVAIS	08/02/2020	2º Maia 41014
6 0 1,64	JOAQUIM PEREIRA	51 V65	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	9º Lousada 41032
6 0 4,66	RUI CARDOSO	64 V55	BOAVISTA F C	12/09/2020	10º Lousada 41032
6 0 5,87	ADÃO DIAS	51 V60	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	3º Maia 41014
6 1 0,50	José Gomes	53 V65	C D C NAVAIS	12/09/2020	11º Lousada 41032
6 1 5,48	ANSELMO MOREIRA	54 V60	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	4º Maia 41014
6 2 1,07	ALBERTO TEIXEIRA	69 V50	RUNRIVER - RIO TINTO	08/02/2020	8º Maia 41014
6 2 4,98	RUI SANTOS	73 V45	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	8º Maia 41014
6 2 7,36	MARCO VAZ	78 V40	N BARROSAS AMADOR	12/09/2020	12º Lousada 41032
6 3 6,50	AMÉRICO PEREIRA	71 V45	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	9º Maia 41014
6 4 0,54	Américo Pereira	71 V45	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	7º Lousada 41032
7 0 3,88	ALBERTO BALDAQUE	74 V45	BOAVISTA F C	12/09/2020	8º Lousada 41032



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**3.000 Metros**Top: **1 4 0 6,98**

8 1 0,06	HUGO CORREIA	91 Sen	C D S SALVADOR CAMPO	08/08/2020	2º	Vários Locais 03036	
8 2 8,52	ANDRÉ REGUFE	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	1º	Vários Locais 03040	
8 3 0,43	FÁBIO OLIVEIRA	90 Sen	A C S JOÃO DA SERRA	08/08/2020	6º	Vários Locais 03036	
8 3 3,55	André Regufe	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	02/08/2020	1º	Vários Locais 03033	
8 4 4,01	Fábio Oliveira	90 Sen	A C S JOÃO DA SERRA	04/07/2020	2º	Lousada 41022	
8 4 4,56	HUGO DANIEL SANTOS	90 Sen	A C S JOÃO DA SERRA	18/07/2020	1º	Lousada 41029	
8 4 6,44	LÚIS MENDES	90 Sen	MAIA A C	15/08/2020	2º	Vários Locais 03040	
8 4 7,46	André Regufe	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	2º	Vários Locais 03034	
8 4 8,48	TOMÁS AZEVEDO	02 Jun	MAIA A C	02/08/2020	2º	Vários Locais 03033	
8 5 1,22	Luís Mendes	90 Sen	MAIA A C	25/07/2020	3º	Vários Locais 03034	
8 5 2,82	Tomás Azevedo	02 Jun	MAIA A C	08/08/2020	8º	Vários Locais 03036	
8 5 5,56	RÚBEN PIRES	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	01/08/2020	1º	Vários Locais 03038	
9 0 3,40	Rúben Pires	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	04/07/2020	3º	Lousada 41022	
9 0 4,5	Tomás Azevedo	02 Jun	MAIA A C	24/06/2020	3º	Braga 47023	
9 0 7,0	JOÃO PEDRO CASAL	99 S23	MAIA A C	24/06/2020	4º	Braga 47023	
9 0 7,92	Tomás Azevedo	02 Jun	MAIA A C	18/07/2020	2º	Lousada 41029	
9 1 4,08	FERNANDO LEMOS	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	1º	Maia 41014	
9 1 5,43	DANIEL PINHEIRO	83 V35	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	2º	Lousada 41032	
9 1 6,42	MARCO MELO	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	18/07/2020	3º	Lousada 41029	
9 1 6,48	NELSON MAGALHAES	77 V40	U DESP DA VÁRZEA	09/02/2020	1º	Maia 41014	
9 1 9,20	Marco Melo	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	19/01/2020	8º	Vagos 38009	X
9 2 2,07	GIL FERREIRA	71 V45	C D S SALVADOR CAMPO	19/01/2020	10º	Vagos 38009	X
9 2 4,52	HUGO MOREIRA	88 Sen	RUNRIVER - RIO TINTO	04/07/2020	1º	Lousada 41022	
9 2 4,67	MARCO FERREIRA	76 V40	U DESP DA VÁRZEA	09/02/2020	2º	Maia 41014	
9 2 7,58	ANTÓNIO PIRES	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	1º	Lousada 41008	
9 2 8,11	Marco Melo	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	02/08/2020	4º	Vários Locais 03033	
9 3 0,05	TONY CALVO	81 V35	CLUBE DESP DA PÓVOA	18/07/2020	4º	Lousada 41029	
9 3 0,82	Marco Melo	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	12/07/2020	1º	Lousada 41028	
9 3 9,25	JORGE CUNHA	77 V40	U DESP DA VÁRZEA	09/02/2020	3º	Maia 41014	
9 4 2,73	CARLOS LOPES	68 V50	BOAVISTA F C	09/02/2020	1º	Maia 41014	
9 4 3,61	PAULO RIBEIRO	72 V45	A R D MACIEIRA	12/09/2020	3º	Lousada 41032	
9 4 4,18	ABÍLIO PEREIRA	74 V45	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	4º	Lousada 41032	
9 4 4,52	BRUNO SANTIAGO	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	2º	Maia 41014	
9 4 7,70	Tony Calvo	81 V35	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/07/2020	2º	Lousada 41022	
9 5 2,30	JOAQUIM FIGUEIREDO	67 V50	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	1º	Lousada 41032	
9 5 4,74	HUGO BASTOS	82 V35	C C DESPORTO APDL	09/02/2020	3º	Maia 41014	
9 5 8,84	ANTÓNIO SILVA	70 V45	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	1º	Maia 41014	
9 5 9,77	JOÃO CAVADAS	67 V50	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	3º	Lousada 41032	
1 0 0 0,49	AMÉRICO MOREIRA	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	2º	Vários Locais 03034	
1 0 0 1,96	PEDRO FERREIRA	76 V40	A C S JOÃO DA SERRA	12/09/2020	1º	Lousada 41032	
1 0 0 1,98	NUNO QUEIROZ	77 V40	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	2º	Lousada 41032	
1 0 0 2,80	ÁTILA AMBRUS	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	2º	Lousada 41008	
1 0 0 6,03	CARLOS COSTA	74 V45	U DESP DA VÁRZEA	12/09/2020	5º	Lousada 41032	

**Masculinos****3.000 Metros**Top: **1 4 0 6,98**

1 0 0 6,07	MIGUEL MAIA	79 V40	A C PÓVOA DE VARZIM	12/09/2020	3º Lousada 41032
1 0 1 0,62	JOAQUIM LOPES	63 V55	C D S SALVADOR CAMPO	09/02/2020	1º Maia 41014
1 0 1 8,20	Joaquim Lopes	63 V55	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	4º Lousada 41032
1 0 1 8,71	BALTASAR DE SOUSA	69 V50	BOAVISTA F C	09/02/2020	2º Maia 41014
1 0 1 8,74	PEDRO GILVAZ	77 V40	C P T Bº CARCAVELOS	12/09/2020	6º Lousada 41032
1 0 1 8,82	RICARDO SILVA	85 V35	NASCIDOS PARA CORRER	12/09/2020	6º Lousada 41032
1 0 2 1,49	MÁRIO CONTREIRAS	67 V50	C D S SALVADOR CAMPO	09/02/2020	3º Maia 41014
1 0 2 4,85	NELSON BARBOSA	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	3º Lousada 41008
1 0 2 5,85	ORLANDO NEVES	70 V45	A C S JOÃO DA SERRA	12/09/2020	7º Lousada 41032
1 0 3 1,40	JORGE LOPES	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	4º Maia 41014
1 0 3 3,05	MANUEL AZEVEDO	76 V40	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	8º Lousada 41032
1 0 3 4,12	DIAMANTINO MARTINS	77 V40	G D R JUV RIBEIRAS	12/09/2020	9º Lousada 41032
1 0 3 6,70	ANDRÉ SOARES	81 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	4º Maia 41014
1 0 3 8,82	PEDRO MAGALHÃES	78 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	10º Lousada 41032
1 0 4 7,61	MIGUEL ANDRADE	82 V35	BOAVISTA F C	09/02/2020	5º Maia 41014
1 0 5 0,39	ARLINDO SOUSA	63 V55	A CLUBE ALFENENSE	09/02/2020	2º Maia 41014
1 0 5 1,46	EMANUEL SANTOS	78 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	11º Lousada 41032
1 0 5 2,93	LUIS BESSA	82 V35	A R D MACIEIRA	12/09/2020	8º Lousada 41032
1 0 5 5,04	CÉSAR MARTINS	78 V40	E ATLETISMO TROFA	09/02/2020	5º Maia 41014
1 0 5 6,73	FERNANDO FERREIRA	73 V45	A CLUBE ALFENENSE	09/02/2020	3º Maia 41014
1 0 5 7,65	EDUARDO PACHECO	79 V40	G D R JUV RIBEIRAS	12/09/2020	12º Lousada 41032
1 0 5 9,31	JOSÉ FERREIRA	74 V45	C P T Bº CARCAVELOS	12/09/2020	8º Lousada 41032
1 1 0 5,63	ARTUR FERREIRA	76 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	13º Lousada 41032
1 1 0 5,78	Mário Contreiras	67 V50	C D S SALVADOR CAMPO	12/09/2020	8º Lousada 41032
1 1 0 7,34	MÁRIO TEIXEIRA	80 V40	S C SALGUEIROS	12/09/2020	14º Lousada 41032
1 1 1 3,77	NUNO TEIXEIRA	76 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	6º Maia 41014
1 1 1 6,80	ANTÓNIO PALHARES	74 V45	INDIVIDUAL - PORTO	04/07/2020	3º Lousada 41022
1 1 1 8,13	RUI PEREIRA	71 V45	BOAVISTA F C	09/02/2020	4º Maia 41014
1 1 2 4,27	SERAFIM REIS	70 V45	C ATLETISMO DO PORTO	09/02/2020	5º Maia 41014
1 1 2 5,37	JOSÉ RIBEIRO	76 V40	C D C NAVAIS	25/07/2020	3º Vários Locais 03034
1 1 3 2,18	MANUEL RODRIGUES	54 V60	INDIVIDUAL - PORTO	09/02/2020	1º Maia 41014
1 1 3 4,12	Artur Ferreira	76 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	7º Maia 41014
1 1 3 7,74	DOMINGOS PINTO	59 V60	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	2º Maia 41014
1 1 4 3,39	Emanuel Santos	78 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	8º Maia 41014
1 1 4 4,54	JOAQUIM PEREIRA	68 V50	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	4º Maia 41014
1 1 4 7,99	FERNANDO RIBEIRO	66 V50	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	5º Maia 41014
1 1 5 0,47	SALVADOR SILVA	72 V45	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	10º Lousada 41032
1 1 5 5,35	Salvador Silva	72 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	6º Maia 41014
1 1 5 9,33	Manuel Rodrigues	54 V65	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	9º Lousada 41032
1 2 1 2,52	JÓICE JESUS	75 V45	NASCIDOS PARA CORRER	12/09/2020	11º Lousada 41032
1 2 1 5,41	MANUEL SÁ	59 V60	C ATLETISMO DO PORTO	09/02/2020	3º Maia 41014
1 2 1 5,95	ROGÉRIO FERNANDES	70 V50	F C E SUSANENSES	12/09/2020	10º Lousada 41032
1 2 2 6,29	PAULO ARAÚJO	73 V45	G D R JUV RIBEIRAS	12/09/2020	12º Lousada 41032
1 2 4 4,45	ADELINO MOUTINHO	47 V60	BOAVISTA F C	09/02/2020	4º Maia 41014



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

3.000 Metros

Top: 1 4 0 6,98

1 2 4 9,24	RUI CARDOSO	64 V55	BOAVISTA F C	09/02/2020	3º <i>Maia 41014</i>
1 2 5 4,76	ANTÓNIO ROCHA	78 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	9º <i>Maia 41014</i>
1 3 0 0,20	JOSÉ GOMES	53 V60	C D C NAVAIS	09/02/2020	5º <i>Maia 41014</i>
1 3 2 7,84	ALBERTO TEIXEIRA	69 V50	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	6º <i>Maia 41014</i>
1 3 4 3,23	LUÍS BIZARRO	03 Juv	C D C NAVAIS	15/08/2020	2º <i>Vários Locais 03041</i>
1 4 0 6,98	JOSE MOURA	62 V55	F C E SUSANENSES	12/09/2020	12º <i>Lousada 41032</i>



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

60 M Barr.Juven-0,76

Top:

1 2,07

1 2,07 + 1,2 **CAMILO REGO**

59 V60

ESCOLA DO MOVIMENTO

08/02/2020

1º Maia 41014





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

60 M Barreiras-0.91

Top:

1 0,56

9,93	+ 2,0	CARLOS PEREIRA	63 V55	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1º <i>Maia 41014</i>
1 0,56	+ 2,0	MIGUEL NASCIMENTO	70 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1º <i>Maia 41014</i>





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

60 M Barr.Jun.M.1,00

Top:

1 0,45

9,15	+ 0,1	FRANCISCO LEMOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1º Lousada 41006
9,24	+ 0,1	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	2º Lousada 41006
9,52	0,0	JOSÉ LOBO	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	07/12/2019	1º Lousada 41003
9,58	+ 0,1	AFONSO DINIS	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	29/12/2019	3º Lousada 41006
9,74	+ 0,1	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	29/12/2019	4º Lousada 41006
1 0,38	+ 0,1	JOÃO FERREIRA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	5º Lousada 41006
1 0,45	+ 0,1	José Lobo	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	6º Lousada 41006



Masculinos

60 M Barreiras-1.06

Top:

1 7,54

9,74	+0,1	MARCOS CALDEIRA	88 Sen	MAIA A C	29/12/2019	1º Lousada 41006
1 1,68	+0,1	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	29/12/2019	3º Lousada 41006
1 3,13	+0,1	HUGO ANTUNES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4º Lousada 41006
1 4,71	+0,1	NUNO SILVA	98 S23	C D C NAVAIS	29/12/2019	5º Lousada 41006
1 7,54	+0,1	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	29/12/2019	6º Lousada 41006



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

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

Top:

1 5,22

9,11	- 0,5	JOÃO ZAMITH	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/10/2020	1º Porto 41033
9,17	+ 0,9	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	29/12/2019	1º Lousada 41006
9,29	+ 0,3	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	1º Póvoa de Varzim 41007
9,43	+ 0,5	RAFAEL JESUS	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	1º Lousada 41006
9,53	+ 0,5	João Zamith	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	2º Lousada 41006
9,63	0,0	João Zamith	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	2º Póvoa de Varzim 41007
9,70	- 0,5	SÉRGIO ALMEIDA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/10/2020	3º Porto 41033
9,82	0,0	DAVID GARCIA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/01/2020	4º Póvoa de Varzim 41007
9,85	- 0,5	David Garcia	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/10/2020	4º Porto 41033
1 0,00	0,0	MIGUEL HORA	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	5º Póvoa de Varzim 41007
1 0,11	+ 0,5	TOMÁS ALVES	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3º Lousada 41006
1 0,31	+ 0,3	DUARTE LATA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	2º Póvoa de Varzim 41007
1 0,37	+ 1,1	LUÍS LEITE	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	07/12/2019	2º Lousada 41003
1 0,56	+ 0,3	Luís Leite	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	05/01/2020	3º Póvoa de Varzim 41007
1 0,64	+ 0,9	Miguel Hora	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	2º Lousada 41006
1 0,71	0,0	Tomás Alves	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	6º Póvoa de Varzim 41007
1 0,73	+ 0,9	GONÇALO PINTO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	3º Lousada 41006
1 0,79	+ 0,5	JORGE RIBEIRO	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	29/12/2019	4º Lousada 41006
1 0,92	+ 0,5	VASCO MOURA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	5º Lousada 41006
1 0,92	- 0,5	LUÍS BIZARRO	03 Juv	C D C NAVAIS	05/10/2020	5º Porto 41033
1 0,98	+ 0,3	RUI VILAS BOAS	03 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	4º Póvoa de Varzim 41007
1 1,04	- 0,5	NUNO FERREIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	05/10/2020	6º Porto 41033
1 1,15	+ 1,1	RAFAEL MARTINS	03 Juv	C D C NAVAIS	07/12/2019	3º Lousada 41003
1 1,15	+ 0,9	JOÃO OLIVEIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	29/12/2019	4º Lousada 41006
1 1,16	+ 0,3	Jorge Ribeiro	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	5º Póvoa de Varzim 41007
1 1,17	+ 0,5	TOMÁS GONÇALVES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	6º Lousada 41006
1 1,61	+ 0,9	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	29/12/2019	5º Lousada 41006
1 2,36	+ 0,9	Luís Bizarro	03 Juv	C D C NAVAIS	29/12/2019	6º Lousada 41006
1 3,45	+ 0,3	VASCO CARDOSO	04 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	6º Póvoa de Varzim 41007
1 5,22	+ 0,9	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	7º Lousada 41006



Masculinos

2.000 Mt.Obst.S/Vala

Top:

6 5 4,07

5 5 0,71	ANDRÉ REGUFE	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	1º Vários Locais 03040
5 5 1,42	BERNARDO BORGES	00 S23	MAIA A C	15/08/2020	2º Vários Locais 03040
5 5 8,31	André Regufe	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	3º Vários Locais 03034
5 5 9,54	Bernardo Borges	00 S23	MAIA A C	25/07/2020	1º Vários Locais 03034
6 2 1,35	JORGE SILVA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	01/08/2020	1º Vários Locais 03038
6 3 3,56	GONÇALO ROMPANTE	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	01/08/2020	4º Vários Locais 03038
6 5 4,07	AMÉRICO MOREIRA	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	3º Vários Locais 03034



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

100 M Barreiras-0.91

Top:

1 8,96

1 8,96

0,0

CARLOS PEREIRA

63 V55

ESCOLA DO MOVIMENTO

12/09/2020

1º Lousada 41032





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**110 M Barreiras-0.91**

Top:

2 0,19

1 6,10	+ 1,7	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	01/08/2020	2º	Vários Locais 03038	
1 6,27	- 0,7	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	11/07/2020	1º	Lousada 41026	
1 6,28	- 0,7	JOÃO ZAMITH	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	2º	Lousada 41026	
1 6,53	0,0	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	11/07/2020	1º	Lousada 41026	q-q
1 6,86	+ 1,7	João Zamith	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	01/08/2020	4º	Vários Locais 03038	
1 7,22	0,0	João Zamith	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	2º	Lousada 41026	q-q
1 8,01	- 0,7	VASCO MOURA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	3º	Lousada 41026	
1 8,33	0,0	Vasco Moura	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	3º	Lousada 41026	q-q
1 8,65	0,0	LUÍS LEITE	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	11/07/2020	4º	Lousada 41026	q-q
1 9,21	- 0,7	Luís Leite	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	11/07/2020	4º	Lousada 41026	
2 0,19	- 0,2	RODRIGO PEREIRA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	3º	Lousada 41026	

Marcas com vento antiregulamentar

1 5,67	+ 2,5	Rafael Jesus	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	15/07/2020	2º	Braga 47027	
1 6,10	+ 2,5	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	15/07/2020	3º	Braga 47027	
1 6,16	+ 2,8	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	01/08/2020	2º	Vários Locais 03038	
1 6,32	+ 2,5	João Zamith	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	15/07/2020	4º	Braga 47027	



Masculinos

110 M Barreiras-1.06

Top:

1 8,04

1 5,59	+ 1,0	MARTIM FAUSTINO	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2º	Vários Locais 03040
1 6,79	0,0	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	1º	Vários Locais 03034
1 6,97	0,0	ANDRÉ LEITE	99 S23	C D C NAVAIS	15/08/2020	1º	Vários Locais 03041
1 7,59	+ 0,4	André Leite	99 S23	C D C NAVAIS	25/07/2020	1º	Vários Locais 03034
1 7,61	0,0	CARLOS CARVALHO	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	3º	Vários Locais 03034
1 7,84	0,0	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	18/07/2020	1º	Lousada 41029
1 7,84	0,0	JOÃO ZAMITH	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/07/2020	4º	Vários Locais 03034
1 8,04	0,0	TOMÁS BAPTISTA	92 Sen	MAIA A C	15/08/2020	1º	Vários Locais 03040



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

300 M Barreiras-0,76

Top:

4 6,72

4 2,38	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	11/07/2020	1º Lousada 41026
4 3,16	SÉRGIO ALMEIDA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/07/2020	2º Lousada 41026
4 3,78	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Juv	BOAVISTA F C	11/07/2020	3º Lousada 41026
4 6,72	DAVID GARCIA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/07/2020	1º Lousada 41026



Masculinos

300 M Barreiras-0,84

Top:

5 7,34

4 1,71	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/07/2020	1º Lousada 41022
4 1,79	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	01/08/2020	3º Vários Locais 03038
4 2,40	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	25/07/2020	1º Lousada 41031
4 2,63	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Juv	BOAVISTA F C	25/07/2020	2º Lousada 41031
4 2,64	João Pedro Martins	04 Juv	BOAVISTA F C	01/08/2020	4º Vários Locais 03038
4 2,71	SÉRGIO ALMEIDA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	01/08/2020	5º Vários Locais 03038
4 2,86	Sérgio Almeida	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	25/07/2020	3º Lousada 41031
4 4,18	Sérgio Almeida	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/07/2020	1º Lousada 41022
4 5,61	João Pedro Martins	04 Juv	BOAVISTA F C	05/07/2020	2º Lousada 41022
4 5,99	DAVID GARCIA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/07/2020	3º Lousada 41022
4 6,24	David Garcia	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	25/07/2020	1º Lousada 41031
4 6,88	David Garcia	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	01/08/2020	8º Vários Locais 03038
5 3,07	PEDRO CRUZ	05 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/07/2020	2º Lousada 41022
5 7,34	RODRIGO PEREIRA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/07/2020	1º Lousada 41022



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

400 M Barreiras-0.84

Top:

9 4,21

7 0,02	SERAFIM GADELHO	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1º Lousada 41032
9 4,21	PAULO VILAÇA	64 V55	BOAVISTA F C	12/09/2020	2º Lousada 41032





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**400 M Barreiras-0.91**

Top: 1 3 4,08

5 5,27	BERNARDO MOREIRA	01 Vet	C ATLETISMO DO PORTO	08/07/2020	1º Lousada 41025	
5 5,36	MARTIM FAUSTINO	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	1º Vários Locais 03040	
5 6,09	Bernardo Moreira	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	05/07/2020	1º Lousada 41022	
5 6,36	Bernardo Moreira	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	02/08/2020	1º Vários Locais 03033	
5 7,29	Bernardo Moreira	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	22/07/2020	2º Lousada 41030	
5 7,90	TOMÁS BAPTISTA	92 Sen	MAIA A C	25/07/2020	1º Vários Locais 03034	
5 8,28	Tomás Baptista	92 Sen	MAIA A C	22/07/2020	1º Lousada 41030	
5 8,35	Tomás Baptista	92 Sen	MAIA A C	18/07/2020	1º Lousada 41029	
5 8,48	Tomás Baptista	92 Sen	MAIA A C	08/08/2020	2º Vários Locais 03036	
5 8,50	Tomás Baptista	92 Sen	MAIA A C	15/08/2020	1º Vários Locais 03040	
5 9,01	JOSÉ LOBO	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	18/07/2020	2º Lousada 41029	
5 9,72	GONÇALO ROCCHI	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	12/07/2020	1º Lousada 41028	X
6 0,25	José Lobo	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	02/08/2020	3º Vários Locais 03033	
6 0,28	José Lobo	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	12/07/2020	1º Lousada 41028	
6 0,31	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	22/07/2020	2º Lousada 41030	
6 0,43	José Lobo	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	25/07/2020	1º Vários Locais 03034	
6 1,77	GABRIEL MORIM	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	02/08/2020	5º Vários Locais 03033	
6 1,83	José Lobo	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	05/07/2020	1º Lousada 41022	
6 2,44	DIOGO COSTA	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	2º Vários Locais 03034	
6 3,20	ANDRÉ LEITE	99 S23	C D C NAVAIS	18/07/2020	2º Lousada 41029	
6 5,06	HÉLDER LIMA	02 Jun	C D C NAVAIS	15/08/2020	2º Vários Locais 03041	
7 1,76	PAULO COSTA	76 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	12/09/2020	1º Lousada 41032	
7 6,50	LUÍS BIZARRO	03 Juv	C D C NAVAIS	25/07/2020	3º Vários Locais 03034	
9 3,21	LUDGERO MOREIRA	82 V35	E ATLETISMO TROFA	12/09/2020	2º Lousada 41032	
1 3 4,08	Ludgero Moreira	82 V35	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	3º Lousada 41029	



Masculinos

2.000 Mt.Obstáculos

Top: 7 1 5,70

6 4 4,36	JORGE SILVA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	12/07/2020	2º Lousada 41028
6 4 8,32	Jorge Silva	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	11/07/2020	1º Lousada 41026
6 5 0,89	GONÇALO ROMPANTE	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	18/07/2020	2º Lousada 41029
7 1 5,70	ROBERTO CARVALHO	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	3º Lousada 41029



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

3.000 Mt.Obstáculos

Top: 1 3 4 8,09

1 1 2 7,35	RICARDO SILVA	85 V35	NASCIDOS PARA CORRER	12/09/2020	1º Lousada 41032
1 1 3 1,76	SÉRGIO RODRIGUES	85 V35	NASCIDOS PARA CORRER	12/09/2020	2º Lousada 41032
1 2 2 2,00	RICARDO CARVALHO	83 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	4º Lousada 41032
1 3 4 8,09	FERNANDO SILVA	65 V55	C D C NAVAIS	12/09/2020	6º Lousada 41032



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**Salto em Altura**

Top:

1,05

2,08	JOÃO DUARTE	96 Sen	MAIA A C	04/07/2020	1º Lousada 41022
1,99	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	18/07/2020	1º Lousada 41029
1,99	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	08/08/2020	2º Vários Locais 03036
1,98	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	22/07/2020	2º Lousada 41030
1,97	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	25/07/2020	1º Vários Locais 03034
1,97	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	15/08/2020	1º Vários Locais 03040
1,96	RODRIGO CAETANO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/07/2020	1º Lousada 41026
1,95	JOÃO DUARTE	93 Sen	MAIA A C	24/06/2020	1º Vagos 38017
1,91	ANDRÉ LEITE	99 S23	C D C NAVAIS	15/08/2020	1º Vários Locais 03041
1,90	RAFAEL JESUS	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	2º Lousada 41026
1,90	André Leite	99 S23	C D C NAVAIS	18/07/2020	2º Lousada 41029
1,90	Rodrigo Caetano	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	4º Lousada 41030
1,88	Rodrigo Caetano	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/08/2020	1º Vários Locais 03038
1,88	ANDRÉ ESPINHOSA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2º Vários Locais 03040
1,85	Rafael Jesus	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/07/2020	2º Vários Locais 03034
1,85	Rafael Jesus	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	01/08/2020	4º Vários Locais 03038
1,83	Rafael Jesus	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	02/08/2020	2º Vários Locais 03033
1,80	João Duarte	93 Sen	MAIA A C	24/06/2020	1º Vagos 38017
1,80	GONÇALO GARCEZ	99 S23	MAIA A C	04/07/2020	2º Lousada 41022
1,80	JOÃO OLIVEIRA	02 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/07/2020	1º Lousada 41028
1,79	RUI VILAS BOAS	03 Juv	C D C NAVAIS	04/07/2020	2º Lousada 41022
1,78	VASCO CARDOSO	04 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	1º Póvoa de Varzim 41007
1,75	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	04/01/2020	1º Guimarães 47006
1,75	Vasco Cardoso	04 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	4º Lousada 41029
1,75	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	18/07/2020	5º Lousada 41029
1,75	Rafael Jesus	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	18/07/2020	3º Lousada 41029
1,75	João Oliveira	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	8º Lousada 41030
1,75	BRUNO LEITE DA COST	92 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	3º Vários Locais 03034
1,75	Rodrigo Caetano	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02/08/2020	4º Vários Locais 03033
1,74	MARCOS CALDEIRA	88 Sen	MAIA A C	28/12/2019	1º Lousada 41006
1,73	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	01/08/2020	6º Vários Locais 03038
1,70	Gonçalo Garcez	99 S23	MAIA A C	07/12/2019	4º Lousada 41003
1,70	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	07/12/2019	5º Lousada 41003
1,70	Rafael Jesus	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	1º Lousada 41006
1,70	FRANCISCO LEMOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	1º Lousada 41006
1,70	MIGUEL HORA	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	2º Lousada 41006
1,70	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	2º Lousada 41006
1,70	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	11/07/2020	3º Lousada 41026
1,70	FERNANDO PEREIRA	75 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	7º Lousada 41029
1,70	João Oliveira	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	8º Lousada 41029
1,70	Gonçalo Garcez	99 S23	MAIA A C	18/07/2020	6º Lousada 41029
1,70	Vasco Cardoso	04 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	10º Lousada 41030
1,70	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	25/07/2020	5º Vários Locais 03034



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**Salto em Altura**

Top:

1,05

1,68	ANDRÉ ASSUNÇÃO	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	1º Maia 41014
1,66	AFONSO DINIS	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	28/12/2019	3º Lousada 41006
1,66	JOÃO OLIVEIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	28/12/2019	3º Lousada 41006
1,66	Miguel Hora	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	2º Póvoa de Varzim 41007
1,66	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	6º Póvoa de Varzim 41007
1,66	DUARTE LATA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	5º Póvoa de Varzim 41007
1,66	JORGE RIBEIRO	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	3º Póvoa de Varzim 41007
1,66	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	4º Póvoa de Varzim 41007
1,65	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	6º Lousada 41003
1,65	Fernando Pereira	75 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	7º Lousada 41003
1,65	CARLOS PEREIRA	63 V55	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	1º Maia 41014
1,65	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	07/03/2020	1º Lousada 41019
1,65	Carlos Pereira	63 V55	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/07/2020	3º Lousada 41022
1,65	LÚIS BIZARRO	03 Juv	C D C NAVAIS	04/07/2020	5º Lousada 41022
1,65	GONÇALO PINTO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	04/07/2020	4º Lousada 41022
1,65	Fernando Pereira	75 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1º Lousada 41032
1,62	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	28/12/2019	5º Lousada 41006
1,62	Luis Bizarro	03 Juv	C D C NAVAIS	28/12/2019	4º Lousada 41006
1,62	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	28/12/2019	2º Lousada 41006
1,62	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	28/12/2019	5º Lousada 41006
1,62	JOSÉ LOBO	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	4º Lousada 41006
1,62	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	28/12/2019	6º Lousada 41006
1,62	ERNESTO PINTO	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	1º Maia 41014
1,62	Carlos Pereira	63 V55	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1º Lousada 41032
1,62	ANTÓNIO MORAIS	80 V35	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	2º Lousada 41032
1,62	LENINE CUNHA	82 V35	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	1º Lousada 41032
1,60	Luis Bizarro	03 Juv	C D C NAVAIS	04/01/2020	4º Guimarães 47006
1,60	João Oliveira	03 Juv	C D C NAVAIS	04/01/2020	5º Guimarães 47006
1,60	Fernando Pereira	75 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/07/2020	1º Guimarães 47025
1,60	Jorge Ribeiro	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	11/07/2020	7º Lousada 41026
1,60	Luis Bizarro	03 Juv	C D C NAVAIS	11/07/2020	5º Lousada 41026
1,60	RODRIGO PEREIRA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	8º Lousada 41026
1,60	Luis Bizarro	03 Juv	C D C NAVAIS	12/07/2020	3º Lousada 41028
1,60	Gonçalo Pinto	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	12/07/2020	4º Lousada 41028
1,60	João Oliveira	03 Juv	C D C NAVAIS	12/07/2020	2º Lousada 41028
1,60	Luis Bizarro	03 Juv	C D C NAVAIS	18/07/2020	10º Lousada 41029
1,60	Carlos Pereira	63 V55	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	9º Lousada 41029
1,58	VASCO MOURA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	7º Lousada 41006
1,55	João Oliveira	03 Juv	C D C NAVAIS	07/12/2019	9º Lousada 41003
1,54	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	28/12/2019	8º Lousada 41006
1,53	Lenine Cunha	82 V35	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	1º Maia 41014
1,53	RUI SANTIAGO	67 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	1º Maia 41014
1,50	CAMILO REGO	59 V60	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	11º Lousada 41003
1,50	TOMÁS ALVES	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	10º Lousada 41003



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

						Top:	1,05	
Salto em Altura								
1,50	LUÍS LEITE	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	14/12/2019	6º	Lourosa 38002	X	
1,50	Jorge Ribeiro	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	28/12/2019	9º	Lousada 41006		
1,50	Gonçalo Pinto	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	9º	Lousada 41006		
1,50	Rodrigo Pereira	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	04/07/2020	9º	Lousada 41022		
1,50	JOÃO ZAMITH	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	04/07/2020	9º	Lousada 41022		
1,50	Vasco Moura	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	18/07/2020	11º	Lousada 41029		
1,46	JOÃO FERREIRA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	6º	Lousada 41006		
1,46	TOMÁS GONÇALVES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	28/12/2019	11º	Lousada 41006		
1,46	João Zamith	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	12º	Lousada 41006		
1,46	João Zamith	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	7º	Póvoa de Varzim 41007		
1,45	EDUARDO RIBEIRO	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	01/12/2019	7º	Guimarães 47003		
1,45	JOSE PEDRO VIEIRA	66 V50	C SPIRIDON DE GAIA	09/02/2020	2º	Maia 41014		
1,45	Camilo Rego	59 V60	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	1º	Maia 41014		
1,45	Camilo Rego	59 V60	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1º	Lousada 41032		
1,42	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	28/12/2019	4º	Lousada 41006		
1,42	NUNO SILVA	98 S23	C D C NAVAIS	28/12/2019	5º	Lousada 41006		
1,42	Luís Leite	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	05/01/2020	9º	Póvoa de Varzim 41007		
1,40	ANTÓNIO JORGE LEITE	79 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	3º	Maia 41014		
1,40	MANUEL MARQUES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	2º	Maia 41014		
1,40	PEDRO CRUZ	05 Juv	C DESP C+S LAVRA	04/07/2020	11º	Lousada 41022		
1,40	LUDGERO MOREIRA	82 V35	E ATLETISMO TROFA	12/09/2020	3º	Lousada 41032		
1,38	Tomás Alves	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	13º	Lousada 41006		
1,38	Tomás Alves	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	10º	Póvoa de Varzim 41007		
1,35	JOSÉ CUNHA	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	2º	Maia 41014		
1,34	HUGO ANTUNES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	6º	Lousada 41006		
1,34	DAVID GARCIA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/01/2020	11º	Póvoa de Varzim 41007		
1,30	Ludgero Moreira	82 V35	E ATLETISMO TROFA	09/02/2020	2º	Maia 41014		
1,30	SERAFIM GADELHO	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	3º	Maia 41014		
1,30	NUNO TAVARES	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	9º	Lousada 41026		
1,25	ARTUR SALDANHA	68 V50	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	4º	Maia 41014		
1,25	AUGUSTO ALMEIDA	63 V55	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	2º	Maia 41014		
1,15	JOAQUIM PEREIRA	68 V50	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	5º	Maia 41014		
1,15	LUIS GUIMARÃES	62 V55	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	3º	Maia 41014		
1,10	FRANCISCO MESQUITA	63 V55	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	4º	Maia 41014		
1,05	EMANUEL MADUREIRA	61 V55	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	5º	Maia 41014		



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**Salto Com Vara**

Top:

1,90

4,10	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	02/08/2020	1º Vários Locais 03033
4,06	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	25/07/2020	1º Vários Locais 03034
3,50	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	12/07/2020	1º Lousada 41028
3,50	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	18/07/2020	2º Lousada 41029
3,45	JOÃO MAIOTO	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	1º Lousada 41008
3,40	FILIPE ALMEIDA	00 S23	MAIA A C	15/08/2020	1º Vários Locais 03040
3,20	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	2º Lousada 41008
3,10	NUNO FONSECA	02 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	11/01/2020	3º Lousada 41008
3,00	AFONSO DINIS	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	29/12/2019	1º Lousada 41006
2,90	MARCOS CALDEIRA	88 Sen	MAIA A C	29/12/2019	2º Lousada 41006
2,80	RAFAEL JESUS	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	1º Lousada 41006
2,65	MIGUEL FERREIRA	96 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	4º Vários Locais 03034
2,50	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	29/12/2019	2º Lousada 41006
2,40	MIGUEL HORA	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	2º Lousada 41006
2,30	VASCO MOURA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	3º Lousada 41006
2,20	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3º Lousada 41006
2,10	FRANCISCO LEMOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4º Lousada 41006
2,10	JOÃO OLIVEIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	29/12/2019	4º Lousada 41006
2,10	RUI VILAS BOAS	03 Juv	C D C NAVAIS	29/12/2019	5º Lousada 41006
2,00	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	29/12/2019	5º Lousada 41006
2,00	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	29/12/2019	4º Lousada 41006
2,00	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	11/01/2020	4º Lousada 41008
1,90	LUÍS BIZARRO	03 Juv	C D C NAVAIS	29/12/2019	6º Lousada 41006



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**Salto em Comprimento**

Top:

3,06

6,94	0,0	MARCOS CALDEIRA	88 Sen	MAIA A C	28/12/2019	1º Lousada 41006
6,93	0,0	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	15/07/2020	2º Braga 47027
6,86	+0,6	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	15/08/2020	1º Vários Locais 03040
6,78	+1,6	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	25/07/2020	1º Vários Locais 03034
6,69	+1,8	BRUNO LEITE DA COSTA	92 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2º Vários Locais 03040
6,68	-0,6	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	18/07/2020	2º Lousada 41029
6,65	+0,9	Bruno Leite Da Costa	92 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	2º Vários Locais 03034
6,48	0,0	RODRIGO CAETANO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/07/2020	1º Lousada 41026
6,44	-0,9	XAVIER OUTEIRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	1º Póvoa de Varzim 41007
6,42	-0,5	JOÃO FERREIRA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	1º Lousada 41006
6,37	0,0	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	2º Lousada 41006
6,33	0,0	Rodrigo Caetano	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	4º Lousada 41030
6,28	+0,7	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	5º Vários Locais 03034
6,20	0,0	RAFAEL JESUS	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	2º Lousada 41026
6,18	0,0	FRANCISCO LEMOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	3º Lousada 41006
6,18	0,0	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	28/12/2019	2º Lousada 41006
6,17	+0,7	LENINE CUNHA	82 V35	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1º Maia 41014
6,16	0,0	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	2º Lousada 41003
6,08	0,0	ANDRÉ GOMES	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	3º Lousada 41003
6,06	-0,2	BRUNO MARQUES	00 S23	LEIXÕES SPORT CLUB	18/07/2020	4º Lousada 41029
6,06	0,0	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	5º Lousada 41030
6,06	0,0	ANDRÉ ASSUNÇÃO	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	1º Lousada 41032
6,04	+0,3	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	10/11/2019	2º Guimarães 47001
6,01	+0,4	PEDRO DA SILVA	94 Sen	MAIA A C	07/03/2020	1º Lousada 41019
6,00	+0,2	AFONSO DINIS	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	07/12/2019	4º Lousada 41003
5,99	0,0	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Juv	BOAVISTA F C	11/07/2020	4º Lousada 41026
5,99	0,0	Lenine Cunha	82 V35	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	1º Lousada 41032
5,98	0,0	Rafael Jesus	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	1º Lousada 41006
5,98	+0,6	JOÃO ZAMITH	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/10/2020	1º Porto 41033
5,96	-0,3	ANTÓNIO MORAIS	80 V35	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	2º Lousada 41032
5,95	0,0	ANDRÉ OLIVEIRA	00 S23	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	5º Lousada 41003
5,93	-0,8	DINIS CASTRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/07/2020	5º Lousada 41026
5,92	0,0	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	28/12/2019	4º Lousada 41006
5,92	+0,7	RUI VILAS BOAS	03 Juv	C D C NAVAIS	05/10/2020	2º Porto 41033
5,91	-0,2	MIGUEL HORA	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	2º Lousada 41006
5,91	-0,2	FERNANDO PEREIRA	75 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1º Lousada 41032
5,90	0,0	Vicente Gonçalves	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	5º Lousada 41029
5,90	0,0	Lenine Cunha	82 V35	C F OLIVEIRA DOURO	08/08/2020	3º Vários Locais 03036
5,88	0,0	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	6º Lousada 41003
5,88	0,0	Bruno Marques	00 S23	LEIXÕES SPORT CLUB	22/07/2020	6º Lousada 41030
5,87	0,0	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	28/12/2019	3º Lousada 41006
5,86	0,0	Bruno Marques	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	10/11/2019	4º Guimarães 47001
5,86	+0,8	Afonso Dinis	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	28/12/2019	5º Lousada 41006

**Masculinos****Salto em Comprimento**

Top:

3,06

5,84	0,0	GONÇALO GARCEZ	99 S23	MAIA A C	07/12/2019	7º Lousada 41003
5,80	-0,6	Dinis Castro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	6º Lousada 41029
5,78	0,0	Dinis Castro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	7º Lousada 41030
5,73	0,0	Bruno Marques	00 S23	LEIXÕES SPORT CLUB	15/07/2020	6º Braga 47027
5,72	0,0	Bruno Marques	00 S23	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	8º Lousada 41003
5,70	0,0	Lenine Cunha	82 V35	C F OLIVEIRA DOURO	04/07/2020	3º Guimarães 47025
5,69	0,0	MIGUEL REGALO	04 Juv	MAIA A C	12/07/2020	1º Lousada 41028
5,68	-1,1	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	2º Póvoa de Varzim 41007
5,68	0,0	Miguel Regalo	04 Juv	MAIA A C	18/07/2020	7º Lousada 41029
5,67	+1,9	João Pedro Martins	04 Juv	BOAVISTA F C	12/07/2020	2º Lousada 41028
5,67	+0,1	João Zamith	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	18/07/2020	8º Lousada 41029
5,67	+0,6	GONÇALO PINTO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	18/07/2020	9º Lousada 41029
5,65	+0,2	ANDRÉ RODRIGUES	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	28/12/2019	4º Braga 47005
5,64	-0,5	Dinis Castro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	3º Póvoa de Varzim 41007
5,64	-0,5	João Zamith	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/07/2020	3º Lousada 41022
5,63	0,0	João Zamith	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	07/12/2019	9º Lousada 41003
5,61	0,0	João Pedro Martins	04 Juv	BOAVISTA F C	07/12/2019	10º Lousada 41003
5,61	0,0	Fernando Pereira	75 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	8º Lousada 41030
5,58	+1,1	João Zamith	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	6º Lousada 41026
5,57	-0,2	João Zamith	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	4º Lousada 41006
5,56	0,0	André Rodrigues	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	11º Lousada 41003
5,56	+0,9	Gonçalo Pinto	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/07/2020	4º Lousada 41022
5,56	0,0	Gonçalo Garcez	99 S23	MAIA A C	18/07/2020	10º Lousada 41029
5,55	0,0	João Pedro Martins	04 Juv	BOAVISTA F C	05/01/2020	4º Póvoa de Varzim 41007
5,55	+1,2	João Zamith	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/07/2020	6º Vários Locais 03034
5,54	0,0	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	28/12/2019	4º Lousada 41006
5,53	0,0	Miguel Regalo	04 Juv	MAIA A C	22/07/2020	9º Lousada 41030
5,52	0,0	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	27/06/2020	3º Braga 47022
5,50	0,0	Fernando Pereira	75 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/07/2020	8º Braga 47027
5,47	+1,3	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	28/12/2019	5º Lousada 41006
5,47	+1,2	VASCO MOURA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	6º Lousada 41006
5,41	+0,5	ERNESTO PINTO	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1º Maia 41014
5,40	0,0	PAULO VIANA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1º Lousada 41032
5,38	-0,5	Fernando Pereira	75 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	11º Lousada 41029
5,35	0,0	Fernando Pereira	75 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/07/2020	4º Guimarães 47025
5,32	0,0	FRANCISCO CARNEIRO	03 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	11/07/2020	8º Lousada 41026
5,31	+0,2	JOÃO OLIVEIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	28/12/2019	7º Lousada 41006
5,30	-1,4	Vasco Moura	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	5º Póvoa de Varzim 41007
5,28	+0,3	JOSÉ LOBO	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	6º Lousada 41006
5,27	-0,5	João Pedro Martins	04 Juv	BOAVISTA F C	05/07/2020	7º Lousada 41022
5,27	-0,3	Carlos Silva	93 Sen	C D C NAVAIS	15/08/2020	2º Vários Locais 03041
5,26	+1,0	Carlos Silva	93 Sen	C D C NAVAIS	25/07/2020	7º Vários Locais 03034
5,24	0,0	João Pedro Martins	04 Juv	BOAVISTA F C	22/07/2020	10º Lousada 41030
5,15	0,0	VÍTOR LIMA	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/07/2020	8º Lousada 41022

**Masculinos****Salto em Comprimento**Top: **3,06**

5,09	0,0	FRANCISCO CAMPOS	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	12º	Lousada 41003
5,09	0,0	TOMÁS ALVES	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	8º	Lousada 41006
5,08	+ 0,9	DUARTE LATA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	28/12/2019	9º	Lousada 41006
5,06	0,0	LUÍS LEITE	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	07/12/2019	13º	Lousada 41003
5,05	0,0	RAFAEL MARTINS	03 Juv	C D C NAVAIS	07/12/2019	14º	Lousada 41003
5,05	0,0	JOSÉ CARLOS NUNES	04 Juv	MAIA A C	12/07/2020	3º	Lousada 41028
5,03	0,0	Miguel Regalo	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	6º	Póvoa de Varzim 41007
5,03	- 0,3	José Carlos Nunes	04 Juv	MAIA A C	18/07/2020	12º	Lousada 41029
5,02	+ 1,4	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	10/11/2019	7º	Guimarães 47001
5,00	0,0	João Oliveira	03 Juv	C D C NAVAIS	18/07/2020	13º	Lousada 41029
4,97	- 0,4	Francisco Campos	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	7º	Póvoa de Varzim 41007
4,95	- 0,1	Gonçalo Pinto	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	10º	Lousada 41006
4,95	- 0,8	RICARDO PEREIRA	04 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	05/01/2020	8º	Póvoa de Varzim 41007
4,94	- 0,6	José Carlos Nunes	04 Juv	MAIA A C	11/07/2020	11º	Lousada 41026
4,90	+ 1,8	EUGENIO COSTA	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1º	Maia 41014
4,88	- 0,6	Luís Leite	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	11/07/2020	12º	Lousada 41026
4,87	0,0	TOMÁS GONÇALVES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	28/12/2019	11º	Lousada 41006
4,83	+ 1,4	FERNANDO PATRÍCIO	79 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2º	Maia 41014
4,82	0,0	HUGO ANTUNES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	5º	Lousada 41006
4,82	+ 1,3	ARTUR SALDANHA	68 V50	RUNRIVER - RIO TINTO	08/02/2020	2º	Maia 41014
4,81	0,0	CAMILO REGO	59 V60	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1º	Lousada 41032
4,80	0,0	LUÍS BIZARRO	03 Juv	C D C NAVAIS	28/12/2019	12º	Lousada 41006
4,78	- 0,4	BERNARDO SOUSA RI	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/01/2020	10º	Póvoa de Varzim 41007
4,78	- 1,0	NUNO FERREIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	9º	Póvoa de Varzim 41007
4,78	0,0	José Carlos Nunes	04 Juv	MAIA A C	22/07/2020	11º	Lousada 41030
4,75	- 0,8	José Carlos Nunes	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	11º	Póvoa de Varzim 41007
4,75	+ 1,8	Camilo Rego	59 V60	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1º	Maia 41014
4,74	0,0	Camilo Rego	59 V60	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	15º	Lousada 41003
4,74	0,0	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	07/12/2019	16º	Lousada 41003
4,73	0,0	EDUARDO RIBEIRO	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	10/11/2019	8º	Guimarães 47001
4,72	0,0	JORGE RIBEIRO	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	28/12/2019	13º	Lousada 41006
4,65	+ 1,1	JOSE PEDRO VIEIRA	66 V50	C SPIRIDON DE GAIA	08/02/2020	4º	Maia 41014
4,65	- 1,2	Jorge Ribeiro	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	11/07/2020	13º	Lousada 41026
4,64	0,0	PAULO NOGUEIRA	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	17º	Lousada 41003
4,57	- 1,5	Artur Saldanha	68 V50	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	3º	Lousada 41032
4,55	- 0,1	JOSÉ CUNHA	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	3º	Lousada 41032
4,53	+ 1,0	José Cunha	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	2º	Maia 41014
4,52	- 0,6	RÚBEN PINTO	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	12º	Póvoa de Varzim 41007
4,50	0,0	TELMO CARDOSO	75 V45	A DESP LUSTOSA	12/09/2020	4º	Lousada 41032
4,46	- 0,5	DIOGO GONÇALVES	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	13º	Póvoa de Varzim 41007
4,45	0,0	NUNO SILVA	98 S23	C D C NAVAIS	28/12/2019	6º	Lousada 41006
4,40	+ 0,7	MANUEL MARQUES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3º	Maia 41014
4,27	- 0,1	HÉLDER RIBEIRO	76 V40	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	2º	Lousada 41032
4,15	+ 1,5	PAULO VILAÇA	64 V55	BOAVISTA F C	08/02/2020	1º	Maia 41014



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**Salto em Comprimento**

Top:

3,06

4,07	- 0,5	VASCO SOUSA	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	14º	Póvoa de Varzim 41007
4,04	- 0,2	LUIS GUIMARÃES	62 V55	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	14º	Lousada 41029
3,95	- 0,1	Luis Guimarães	62 V55	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1º	Lousada 41032
3,88	- 1,3	MARCO SUBIDA	03 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	15º	Póvoa de Varzim 41007
3,66	- 0,1	GUSTAVO DOS SANTO	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	16º	Póvoa de Varzim 41007
3,63	0,0	Luis Guimarães	62 V55	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	19º	Lousada 41003
3,62	- 0,6	JOSÉ ALBERTO SILVA	78 V40	C D C NAVAIS	28/12/2019	7º	Lousada 41006
3,34	+ 0,9	JOAQUIM CARDOSO	65 V50	BOAVISTA F C	08/02/2020	6º	Maia 41014
3,30	+ 1,6	FRANCISCO MESQUITA	63 V55	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	2º	Maia 41014
3,12	0,0	JOAO GUIMARAES	66 V50	A DESP LUSTOSA	22/07/2020	12º	Lousada 41030
3,06	+ 0,7	JOAQUIM PEREIRA	68 V50	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	7º	Maia 41014

Marcas com vento antiregulamentar

6,96	+ 2,1	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	15/08/2020	1º	Vários Locais 03040
5,87	+ 2,6	André Assunção	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1º	Maia 41014
4,77	+ 2,5	Paulo Viana	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	3º	Maia 41014
4,08	+ 2,9	António Ribeiro	81 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	2º	Maia 41014
3,15	+ 2,6	Domingos Pinto	59 V60	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2º	Maia 41014



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**Triplo Salto**

Top:

1 1,09

15,31	- 1,4	MARCOS CALDEIRA	88 Sen	MAIA A C	15/08/2020	1º Vários Locais 03040
15,29	+ 1,9	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	08/08/2020	1º Vários Locais 03036
15,26	0,0	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	18/07/2020	1º Lousada 41029
15,23	+ 1,1	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	25/07/2020	1º Vários Locais 03034
15,00	0,0	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	05/07/2020	1º Lousada 41022
14,88	+ 1,9	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	01/02/2020	2º Lousada 41023
14,65	0,0	PEDRO MACHADO	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	2º Lousada 41029
14,34	+ 0,3	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	2º Vários Locais 03034
14,32	0,0	JOÃO DUARTE	96 Sen	MAIA A C	18/07/2020	3º Lousada 41029
14,22	+ 0,4	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2º Vários Locais 03040
13,95	+ 0,5	RAFAEL JESUS	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	01/08/2020	1º Vários Locais 03038
13,94	0,0	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	05/07/2020	3º Lousada 41022
13,47	- 0,2	Rafael Jesus	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/07/2020	3º Vários Locais 03034
13,20	0,0	HUGO SILVA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/07/2020	4º Lousada 41022
13,16	- 0,2	Rafael Jesus	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	12/07/2020	1º Lousada 41028
12,59	+ 0,5	ANDRÉ LEITE	99 S23	C D C NAVAIS	25/07/2020	6º Vários Locais 03034
12,02	- 0,6	RUI VILAS BOAS	03 Juv	C D C NAVAIS	15/08/2020	2º Vários Locais 03041
11,42	- 1,4	FRANCISCO CARNEIRO	03 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	11/07/2020	2º Lousada 41026
11,09	0,0	JOÃO OLIVEIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	12/07/2020	2º Lousada 41028



Masculinos

Lançam.Martelo-5Kg

Top:

1 1,36

45,10	DIOGO GONÇALVES	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	1º Porto 41013
44,49	Diogo Gonçalves	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/12/2019	1º Porto 41005
42,03	Diogo Gonçalves	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	01/08/2020	2º Vários Locais 03038
41,07	Diogo Gonçalves	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/07/2020	1º Porto 41024
34,43	DIOGO GOMES	05 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	08/02/2020	2º Porto 41013
23,75	VASCO MOURA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	10/07/2020	2º Lousada 41026
20,16	DUARTE LATA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/12/2019	2º Porto 41005
18,02	TOMÁS ALVES	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	3º Porto 41005
13,37	LUCAS PANTAROTTO	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	4º Porto 41005
12,79	RÚBEN PINTO	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	22/12/2019	5º Porto 41005
11,36	Rúben Pinto	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	08/02/2020	3º Porto 41013



Masculinos

Lançam.Martelo-6 Kg

Top:

2 3,56

49,48	MARCO PAREDES	02 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	07/12/2019	1º Porto 41004
48,05	Marco Paredes	02 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	07/03/2020	4º Vagos 03017
47,18	Marco Paredes	02 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	08/02/2020	1º Porto 41013
44,77	Marco Paredes	02 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	13/07/2020	1º Lousada 41028
44,27	Marco Paredes	02 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	22/12/2019	1º Porto 41005
43,89	Marco Paredes	02 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	02/08/2020	1º Vários Locais 03033
38,16	GONÇALO FERNANDES	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/12/2019	2º Porto 41005
32,36	PEDRO TEIXEIRA	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	2º Porto 41013
31,56	FRANCISCO LEMOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	3º Porto 41005
29,06	Pedro Teixeira	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	2º Porto 41004
28,38	Pedro Teixeira	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/12/2019	4º Porto 41005
23,56	RÚBEN OLIVEIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	22/12/2019	5º Porto 41005



Masculinos

Lançam.Martelo-7,26K

Top:

1 9,70

45,46	VASCO ALVES	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	4º Vários Locais 03034
45,22	Vasco Alves	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	17/07/2020	3º Lousada 41029
45,11	Vasco Alves	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/12/2019	4º Porto 41005
45,01	Vasco Alves	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/08/2020	4º Vários Locais 03036
43,92	Vasco Alves	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	07/03/2020	7º Vagos 03017
43,14	FRANCISCO COSTA	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	3º Porto 41004
42,88	Vasco Alves	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	3º Porto 41013
41,42	SÉRGIO CARVALHO	93 Sen	C D C NAVAIS	15/08/2020	2º Vários Locais 03041
38,93	Francisco Costa	97 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	4º Porto 41013
38,49	Francisco Costa	97 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/12/2019	5º Porto 41005
37,07	Sérgio Carvalho	93 Sen	C D C NAVAIS	25/07/2020	6º Vários Locais 03034
36,14	Sérgio Carvalho	93 Sen	C D C NAVAIS	17/07/2020	4º Lousada 41029
30,50	PEDRO FARIA	94 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	7º Vários Locais 03034
26,19	MANUEL AZEVEDO	99 S23	C DESP C+S LAVRA	25/07/2020	8º Vários Locais 03034
19,70	MIGUEL MARQUES	98 S23	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	6º Porto 41005



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**Lançamento Peso-5Kg**

Top:

2,29

12,65	RUI PINTO	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	10/11/2019	1º Guimarães 47001
11,68	MARCO SUBIDA	03 Juv	C D C NAVAIS	01/08/2020	6º Vários Locais 03038
11,37	Marco Subida	03 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	1º Póvoa de Varzim 41007
11,12	VÍTOR LIMA	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	1º Lousada 41026
11,04	Vítor Lima	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	15/07/2020	2º Braga 47027
10,37	DUARTE LATA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	10/11/2019	2º Guimarães 47001
10,30	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/12/2019	1º Porto 41005
10,27	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	28/12/2019	1º Lousada 41006
10,24	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	11/07/2020	3º Lousada 41026
10,01	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	1º Póvoa de Varzim 41007
9,99	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	1º Porto 41004
9,76	DIOGO GONÇALVES	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	2º Póvoa de Varzim 41007
9,60	Diogo Gonçalves	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/12/2019	2º Porto 41005
9,25	RICARDO PEREIRA	04 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	05/01/2020	3º Póvoa de Varzim 41007
9,12	VASCO MOURA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	4º Póvoa de Varzim 41007
9,12	BERNARDO SOUSA RI	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/01/2020	5º Póvoa de Varzim 41007
9,04	Bernardo Sousa Rio	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/07/2020	4º Lousada 41026
8,95	XAVIER OUTEIRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	6º Póvoa de Varzim 41007
8,62	MIGUEL HORA	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	2º Lousada 41006
8,52	Vasco Moura	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	3º Lousada 41006
8,52	LUÍS LEITE	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	05/01/2020	4º Póvoa de Varzim 41007
8,50	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	28/12/2019	4º Lousada 41006
8,46	GONÇALO PINTO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	5º Lousada 41006
8,45	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	7º Póvoa de Varzim 41007
8,31	Miguel Hora	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	5º Póvoa de Varzim 41007
8,27	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	6º Póvoa de Varzim 41007
7,83	FRANCISCO CAMPOS	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	8º Póvoa de Varzim 41007
7,59	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Juv	BOAVISTA F C	05/01/2020	9º Póvoa de Varzim 41007
7,58	VASCO CARDOSO	04 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	7º Póvoa de Varzim 41007
7,49	JOÃO OLIVEIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	28/12/2019	6º Lousada 41006
7,48	RAFAEL JESUS	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	7º Lousada 41006
7,45	DAVID GARCIA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/01/2020	8º Póvoa de Varzim 41007
7,33	JOÃO ZAMITH	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	9º Póvoa de Varzim 41007
7,31	João Zamith	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	8º Lousada 41006
7,30	LUÍS BIZARRO	03 Juv	C D C NAVAIS	28/12/2019	9º Lousada 41006
7,24	RÚBEN PINTO	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/07/2020	5º Braga 47027
7,10	MIGUEL REGALO	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	10º Póvoa de Varzim 41007
6,94	LUCAS PANTAROTTO	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	3º Porto 41005
6,88	Rúben Pinto	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	2º Porto 41004
6,88	Rúben Pinto	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	11º Póvoa de Varzim 41007
6,81	RUI VILAS BOAS	03 Juv	C D C NAVAIS	28/12/2019	10º Lousada 41006
6,79	NUNO FERREIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	12º Póvoa de Varzim 41007
6,69	DINIS CASTRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	13º Póvoa de Varzim 41007



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

Lançamento Peso-5Kg					Top:	2,29
6,66	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	10º	Póvoa de Varzim 41007
6,54	TOMÁS ALVES	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	11º	Lousada 41006
6,47	JORGE RIBEIRO	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	28/12/2019	12º	Lousada 41006
6,45	Rúben Pinto	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	22/12/2019	4º	Porto 41005
6,39	Tomás Alves	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	11º	Póvoa de Varzim 41007
6,30	Jorge Ribeiro	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	12º	Póvoa de Varzim 41007
5,84	TOMÁS GONÇALVES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	28/12/2019	13º	Lousada 41006
5,82	GUSTAVO DOS SANTO	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	14º	Póvoa de Varzim 41007
5,73	Tomás Alves	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	5º	Porto 41005
5,07	JOSÉ CARLOS NUNES	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	15º	Póvoa de Varzim 41007
5,06	VASCO SOUSA	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	16º	Póvoa de Varzim 41007
2,29	ANTÓNIO BÁRTOLO	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	17º	Póvoa de Varzim 41007



Masculinos

Lançamento Peso-6Kg

Top:

6,53

12,74	RÚBEN OLIVEIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2020	1º Lousada 41028
12,70	FRANCISCO LEMOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	1º Porto 41005
12,68	Francisco Lemos	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	1º Lousada 41006
12,49	Rúben Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	1º Porto 41004
12,44	Rúben Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	22/12/2019	2º Porto 41005
12,35	Rúben Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	10/11/2019	1º Guimarães 47001
12,34	GUILHERME ALMEIDA	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/07/2020	2º Lousada 41028
11,44	Guilherme Almeida	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/12/2019	3º Porto 41005
11,18	MARCO PAREDES	02 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	22/12/2019	4º Porto 41005
10,23	AFONSO DINIS	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	28/12/2019	2º Lousada 41006
9,84	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	3º Lousada 41006
9,24	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	28/12/2019	4º Lousada 41006
8,84	PEDRO TEIXEIRA	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	2º Porto 41004
8,77	JOÃO FERREIRA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	5º Lousada 41006
8,66	GONÇALO FERNANDES	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/12/2019	5º Porto 41005
8,22	Pedro Teixeira	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/12/2019	6º Porto 41005
6,53	JOSÉ LOBO	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	6º Lousada 41006



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**Lançamento Peso-7.26**

Top:

6,80

12,70	ALEXANDRE ALMEIDA	93 Sen	MAIA A C	07/12/2019	1º Porto 41004
12,08	Alexandre Almeida	93 Sen	MAIA A C	18/07/2020	1º Lousada 41029
11,97	Alexandre Almeida	93 Sen	MAIA A C	25/07/2020	4º Vários Locais 03034
11,64	Alexandre Almeida	93 Sen	MAIA A C	15/08/2020	1º Vários Locais 03040
11,53	PHILIPPE PEREIRA	89 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2º Vários Locais 03040
11,35	RÚBEN OLIVEIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	3º Lousada 41029
11,33	Rúben Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	01/02/2020	6º Lovelhe 41040
10,97	Rúben Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	6º Vários Locais 03034
10,37	MARCOS CALDEIRA	88 Sen	MAIA A C	28/12/2019	1º Lousada 41006
10,03	SÉRGIO CARVALHO	93 Sen	C D C NAVAIS	18/07/2020	4º Lousada 41029
9,90	MIGUEL MARQUES	98 S23	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	2º Porto 41005
9,44	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	28/12/2019	3º Lousada 41006
9,16	MANUEL AZEVEDO	99 S23	C DESP C+S LAVRA	25/07/2020	8º Vários Locais 03034
8,81	PEDRO MARQUES	98 S23	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	3º Porto 41004
8,01	NUNO SILVA	98 S23	C D C NAVAIS	07/12/2019	4º Porto 41004
7,98	Nuno Silva	98 S23	C D C NAVAIS	28/12/2019	5º Lousada 41006
7,17	JOSÉ MARIA FERREIRA	62 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	1º Lousada 41019
6,80	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	28/12/2019	7º Lousada 41006



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

Dardo 600 Gr

Top:

1 0,94

12,64	NUNO SANTOS	98 9,97	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	1º Lousada 41019
10,94	JOÃO FAURE	69 9,97	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	2º Lousada 41019



Masculinos

Dardo 700 Gr

Top:

1 5,75

37,87	DUARTE LATA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	01/02/2020	3º Lovelhe 41040
36,19	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	1º Lousada 41003
34,47	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	08/03/2020	9º Vagos 03018
33,59	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	1º Lousada 41009
32,75	JOÃO MEIRA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/01/2020	1º Vagos 38011
31,25	DIOGO GONÇALVES	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	11/01/2020	2º Lousada 41009
30,65	João Meira	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	3º Lousada 41009
29,62	João Meira	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	15/07/2020	4º Braga 47027
29,24	João Meira	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	2º Lousada 41026
25,25	RÚBEN PINTO	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	11/01/2020	4º Lousada 41009
25,09	NUNO FERREIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	11/01/2020	5º Lousada 41009
24,49	Rúben Pinto	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	11/07/2020	3º Lousada 41026
24,33	Rúben Pinto	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	3º Lousada 41003
23,54	Rúben Pinto	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/07/2020	6º Braga 47027
20,59	TOMÁS ALVES	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	4º Lousada 41003
20,02	VASCO MOURA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	6º Lousada 41009
17,46	LUCAS PANTAROTTO	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	7º Lousada 41009
15,75	RUI VILAS BOAS	03 Juv	C D C NAVAIS	11/01/2020	8º Lousada 41009



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**Dardo 800 Gr**

Top:

6,50

56,41	JOSÉ GONÇALVES	95 Sen	MAIA A C	15/08/2020	1º Vários Locais 03040
56,32	José Gonçalves	95 Sen	MAIA A C	07/03/2020	8º Vagos 03017
54,40	José Gonçalves	95 Sen	MAIA A C	11/01/2020	1º Lousada 41009
52,38	ÁLVARO PEREIRA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2º Vários Locais 03040
51,48	Álvaro Pereira	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	2º Lousada 41009
51,30	José Gonçalves	95 Sen	MAIA A C	25/07/2020	2º Vários Locais 03034
50,02	Álvaro Pereira	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	1º Lousada 41003
49,88	José Gonçalves	95 Sen	MAIA A C	18/07/2020	1º Lousada 41029
47,64	Álvaro Pereira	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	2º Lousada 41029
45,81	NUNO FONSECA	02 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	07/03/2020	7º Vagos 03017
45,60	PEDRO SOUSA	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	11/01/2020	1º Lousada 41009
45,19	GUILHERME ALMEIDA	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	3º Lousada 41029
45,03	Álvaro Pereira	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	3º Vários Locais 03034
42,61	Nuno Fonseca	02 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	11/01/2020	2º Lousada 41009
38,56	RÚBEN OLIVEIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	01/02/2020	2º Lovelhe 41040
36,83	Rúben Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	3º Lousada 41009
36,23	Rúben Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	3º Lousada 41003
34,75	DUARTE LATA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	4º Lousada 41029
33,69	MANUEL SOUSA	70 V45	C ATLETISMO DO PORTO	12/09/2020	1º Lousada 41032
33,03	JOÃO MEIRA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/07/2020	5º Vários Locais 03034
30,82	MANUEL SOARES	78 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	11/01/2020	3º Lousada 41009
30,46	ANTÓNIO RIBEIRO	81 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1º Lousada 41032
30,29	JOÃO FERREIRA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	4º Lousada 41009
29,65	JOSÉ ALBERTO SILVA	78 V40	C D C NAVAIS	15/08/2020	2º Vários Locais 03041
29,61	José Alberto Silva	78 V40	C D C NAVAIS	11/01/2020	4º Lousada 41009
29,10	MIGUEL FERREIRA	96 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	6º Vários Locais 03034
27,04	José Alberto Silva	78 V40	C D C NAVAIS	07/12/2019	4º Lousada 41003
26,62	SANDRO BAESSA	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	5º Lousada 41009
26,39	HÉLDER SILVA	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	6º Lousada 41009
25,75	EUGENIO COSTA	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/07/2020	7º Braga 47027
25,37	JOSÉ MARIA FERREIRA	62 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	1º Lousada 41019
25,20	PEDRO MARQUES	79 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	11/01/2020	7º Lousada 41009
24,82	NUNO FERREIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	18/07/2020	5º Lousada 41029
24,47	RÚBEN PINTO	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	12/07/2020	1º Lousada 41028
24,33	Hélder Silva	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	2º Lousada 41032
24,17	Pedro Marques	79 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	3º Lousada 41032
23,52	Nuno Ferreira	03 Juv	C D C NAVAIS	12/07/2020	2º Lousada 41028
23,52	Nuno Ferreira	03 Juv	C D C NAVAIS	25/07/2020	7º Vários Locais 03034
23,39	Rúben Pinto	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	25/07/2020	8º Vários Locais 03034
22,50	RUI NOGUEIRA	67 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	5º Lousada 41003
22,44	LUIS GUIMARÃES	62 V55	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	6º Lousada 41029
22,25	João Meira	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	18/07/2020	7º Lousada 41029
20,66	Rúben Pinto	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	8º Lousada 41029



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

		Dardo 800 Gr			Top:	6,50
20,49	GONÇALO FERNANDES	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	11/01/2020	5º Lousada 41009	
14,76	NUNO SILVA	98 S23	C D C NAVAIS	11/01/2020	8º Lousada 41009	
6,50	RUI COSTA	81 V35	C D C NAVAIS	12/09/2020	2º Lousada 41032	





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

Disco 1 Kg

Top:

1 5,82

34,32	DIOGO GONÇALVES	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	18/01/2020	1º Porto 41010
27,66	BERNARDO SOUSA RI	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	18/01/2020	2º Porto 41010
25,33	JOÃO MEIRA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	18/01/2020	3º Porto 41010
21,23	DUARTE LATA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	18/01/2020	4º Porto 41010
17,54	VASCO MOURA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	18/01/2020	5º Porto 41010
16,31	TOMÁS ALVES	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	18/01/2020	6º Porto 41010
15,99	RÚBEN PINTO	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	18/01/2020	7º Porto 41010
15,82	LUCAS PANTAROTTO	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	18/01/2020	8º Porto 41010

**Masculinos****Disco 1.5 Kg**

Top:

1 9,30

39,75	DIOGO GONÇALVES	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/07/2020	1º Porto 41024
39,58	Diogo Gonçalves	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/03/2020	2º Vagos 03018
37,72	Diogo Gonçalves	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	01/08/2020	2º Vários Locais 03038
37,40	Diogo Gonçalves	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	11/07/2020	1º Lousada 41026
37,08	JOÃO MEIRA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/10/2020	1º Porto 41033
36,42	Diogo Gonçalves	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	1º Porto 41013
34,38	João Meira	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	01/08/2020	4º Vários Locais 03038
34,15	VÍTOR LIMA	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	08/07/2020	3º Porto 41024
30,20	BERNARDO SOUSA RI	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/07/2020	3º Lousada 41026
29,93	Bernardo Sousa Rio	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	08/02/2020	2º Porto 41013
29,14	Vítor Lima	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	4º Lousada 41026
28,88	Bernardo Sousa Rio	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/10/2020	2º Porto 41033
28,15	João Meira	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	5º Lousada 41026
26,58	Bernardo Sousa Rio	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	01/02/2020	14º Lovelhe 41041
24,15	Bernardo Sousa Rio	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	1º Porto 41004
23,86	João Meira	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	08/02/2020	3º Porto 41013
22,63	VASCO MOURA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/01/2020	1º Vagos 38011
22,07	João Meira	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/01/2020	2º Vagos 38011
20,38	RÚBEN PINTO	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	11/07/2020	6º Lousada 41026
19,72	Rúben Pinto	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	08/02/2020	4º Porto 41013
19,30	Rúben Pinto	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	2º Porto 41004



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

Disco 1.750 Kg

Top:

17,73

37,10	GUILHERME ALMEIDA	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/07/2020	1º Lousada 41028
35,16	FRANCISCO LEMOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	18/01/2020	1º Porto 41010
29,80	GONÇALO FERNANDES	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	18/01/2020	2º Porto 41010
27,05	RÚBEN OLIVEIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	18/01/2020	3º Porto 41010
17,73	RÚBEN PINTO	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	12/07/2020	2º Lousada 41028

**Masculinos****Disco 2 KgS**

Top:

1 5,18

43,36	ALEXANDRE ALMEIDA	93 Sen	MAIA A C	07/12/2019	1º Porto 41004
39,40	Alexandre Almeida	93 Sen	MAIA A C	15/08/2020	1º Vários Locais 03040
38,88	Alexandre Almeida	93 Sen	MAIA A C	08/02/2020	1º Porto 41013
38,77	Alexandre Almeida	93 Sen	MAIA A C	18/01/2020	1º Porto 41010
37,60	Alexandre Almeida	93 Sen	MAIA A C	25/07/2020	3º Vários Locais 03034
36,47	PHILIPPE PEREIRA	89 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2º Vários Locais 03040
35,58	GUILHERME ALMEIDA	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	1º Lousada 41029
34,71	Philippe Pereira	89 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	18/01/2020	2º Porto 41010
31,16	SÉRGIO CARVALHO	93 Sen	C D C NAVAIS	25/07/2020	5º Vários Locais 03034
30,89	VÍTOR LIMA	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	18/07/2020	2º Lousada 41029
30,68	Sérgio Carvalho	93 Sen	C D C NAVAIS	18/07/2020	3º Lousada 41029
27,68	VÍTOR SANTOS	97 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	2º Porto 41013
27,51	Sérgio Carvalho	93 Sen	C D C NAVAIS	15/08/2020	2º Vários Locais 03041
26,99	Vítor Santos	97 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/01/2020	3º Porto 41010
26,14	Vítor Santos	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	2º Porto 41004
25,03	MIGUEL MARQUES	98 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3º Porto 41013
25,02	JOÃO MEIRA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/07/2020	6º Vários Locais 03034
24,78	RÚBEN OLIVEIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	7º Vários Locais 03034
23,00	João Meira	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	18/07/2020	5º Lousada 41029
17,00	RÚBEN PINTO	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	6º Lousada 41029
16,93	JOSÉ MARIA FERREIRA	62 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	1º Lousada 41019
15,18	Rúben Pinto	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	25/07/2020	8º Vários Locais 03034 X



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**Triatlo - Opcional**

Top:

250

1909	XAVIER OUTEIRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	1º Póvoa de Varzim 41007
	7.23 8.95 6.44				
1587	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	2º Póvoa de Varzim 41007
	7.62 8.45 5.68				
1460	VASCO MOURA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	3º Póvoa de Varzim 41007
	7.91 9.12 5.30				
1429	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Juv	BOAVISTA F C	05/01/2020	4º Póvoa de Varzim 41007
	7.88 7.59 5.55				
1409	DINIS CASTRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	5º Póvoa de Varzim 41007
	7.83 6.69 5.64				
1397	RICARDO PEREIRA	04 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	05/01/2020	6º Póvoa de Varzim 41007
	7.92 9.25 4.95				
1281	MIGUEL REGALO	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	7º Póvoa de Varzim 41007
	7.93 7.10 5.03				
1231	FRANCISCO CAMPOS	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	8º Póvoa de Varzim 41007
	8.22 7.83 4.97				
1178	NUNO FERREIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	9º Póvoa de Varzim 41007
	8.06 6.79 4.78				
1170	BERNARDO SOUSA RI	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/01/2020	10º Póvoa de Varzim 41007
	8.61 9.12 4.78				
1092	DIOGO GONÇALVES	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	11º Póvoa de Varzim 41007
	8.85 9.76 4.46				
977	RÚBEN PINTO	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	12º Póvoa de Varzim 41007
	8.66 6.88 4.52				
951	MARCO SUBIDA	03 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	13º Póvoa de Varzim 41007
	9.54 11.37 3.88				
933	JOSÉ CARLOS NUNES	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	14º Póvoa de Varzim 41007
	8.58 5.07 4.75				
824	VASCO SOUSA	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	15º Póvoa de Varzim 41007
	8.54 5.06 4.07				
636	GUSTAVO DOS SANTO	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	16º Póvoa de Varzim 41007
	9.28 5.82 3.66				
250	ANTÓNIO BÁRTOLO	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	17º Póvoa de Varzim 41007
	9.46 2.29				



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

Triatlo - Juvenis

Top:

990

1577	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	1º Póvoa de Varzim 41007
	9.29 8.27 1.66				
1482	DUARTE LATA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	2º Póvoa de Varzim 41007
	10.31 10.01 1.66				
1438	MIGUEL HORA	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	3º Póvoa de Varzim 41007
	10.00 8.31 1.66				
1300	JOÃO ZAMITH	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	5º Póvoa de Varzim 41007
	9.63 7.33 1.46				
1186	DAVID GARCIA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/01/2020	6º Póvoa de Varzim 41007
	9.82 7.45 1.34				
1170	RUI VILAS BOAS	03 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	7º Póvoa de Varzim 41007
	10.98 6.66 1.66				
1168	LUÍS LEITE	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	05/01/2020	8º Póvoa de Varzim 41007
	10.56 8.52 1.42				
1121	JORGE RIBEIRO	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	9º Póvoa de Varzim 41007
	11.16 6.30 1.66				
1032	VASCO CARDOSO	04 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	10º Póvoa de Varzim 41007
	13.45 7.58 1.78				
990	TOMÁS ALVES	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	11º Póvoa de Varzim 41007
	10.71 6.39 1.38				



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**Heptatlo - Juvenis**

Top:

1909

3648	RAFAEL JESUS	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	1º Lousada 41006
	7.60 5.98 7.48 1.70 9.43 2.80 313.06				
3415	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	29/12/2019	2º Lousada 41006
	7.58 5.87 8.50 1.54 9.17 301.96				
3282	MIGUEL HORA	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	3º Lousada 41006
	8.08 5.91 8.62 1.70 10.64 2.40 308.42				
3023	JOÃO OLIVEIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	29/12/2019	4º Lousada 41006
	8.01 5.31 7.49 1.66 11.15 2.10 259.30				
2941	VASCO MOURA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	5º Lousada 41006
	7.80 5.47 8.52 1.58 10.92 2.30 327.45				
2925	RUI VILAS BOAS	03 Juv	C D C NAVAIS	29/12/2019	6º Lousada 41006
	8.00 5.47 6.81 1.62 11.61 2.10 258.72				
2735	JOÃO ZAMITH	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	7º Lousada 41006
	7.95 5.57 7.31 1.46 9.53 337.27				
2584	GONÇALO PINTO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	8º Lousada 41006
	7.99 4.95 8.46 1.50 10.73 323.30				
2522	TOMÁS ALVES	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	9º Lousada 41006
	8.18 5.09 6.54 1.38 10.11 316.74				
2495	TOMÁS GONÇALVES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	10º Lousada 41006
	7.71 4.87 5.84 1.46 11.17 312.27				
2127	JORGE RIBEIRO	04 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	29/12/2019	11º Lousada 41006
	8.42 4.72 6.47 1.50 10.79 345.93				
1934	LUÍS BIZARRO	03 Juv	C D C NAVAIS	29/12/2019	12º Lousada 41006
	8.51 4.80 7.30 1.62 12.36 1.90 431.69				
1909	DUARTE LATA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	13º Lousada 41006
	8.11 5.08 10.27 1.62 15.22				



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos

Heptalo - Juniores

Top:

671

4047	FRANCISCO LEMOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1º Lousada 41006
	7.63 6.18 12.68 1.70 9.15 2.10 257.76				
3958	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	2º Lousada 41006
	7.52 6.37 9.84 1.70 9.24 2.20 257.34				
3874	AFONSO DINIS	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	29/12/2019	3º Lousada 41006
	7.74 5.86 10.23 1.66 9.58 3.00 257.38				
3721	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	29/12/2019	4º Lousada 41006
	7.48 5.92 9.24 1.62 9.74 2.50 258.43				
3158	JOÃO FERREIRA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	5º Lousada 41006
	7.50 6.42 8.77 1.46 10.38 315.21				
3050	JOSÉ LOBO	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	6º Lousada 41006
	7.78 5.28 6.53 1.62 10.45 249.64				
671	BRUNO RAMOS	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2019	7º Lousada 41006
	7.63				



Masculinos

Heptalo - Seniores

Top:

640

4104	MARCOS CALDEIRA	88 Sen	MAIA A C	29/12/2019	1º Lousada 41006
	7.26 6.94 10.37 1.74 9.74 2.90 317.35				
3005	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	29/12/2019	3º Lousada 41006
	7.52 6.18 9.44 1.62 11.68 2.00 339.10				
2276	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	29/12/2019	4º Lousada 41006
	7.82 5.54 6.80 1.42 17.54 2.00 329.29				
1754	NUNO SILVA	98 S23	C D C NAVAIS	29/12/2019	6º Lousada 41006
	8.50 4.45 7.98 1.42 14.71 337.98				
640	PEDRO VILA COVA	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2019	8º Lousada 41006
	7.73				



Masculinos

4X100 Metros Planos

Top: **1 0 3,11**

5 4,51	C D C GAIA	85 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	1º Lousada 41019
	<i>Joel Silva 2004 / Claudino Matos 1985 / Pedro Tiago Costa 1993 / Rui Parauta 2002</i>				
1 0 3,11	SELEÇÃO S. DOWN	82 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	07/03/2020	2º Lousada 41019
	<i>João Machado 1992 / Nuno Fernandes 1991 / Nelson Silva 1982 / Luís Gonçalves 1990</i>				



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Masculinos**3000 Metros Marcha**

Top: 2 4 2 6,87

1 2 5 0,60	FILIPE LOUREIRO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/01/2020	1º Vagos 38006	
1 3 3 8,31	MANUEL MARQUES	78 V40	INDIVIDUAL - PORTO	08/08/2020	2º Vários Locais 03036	
1 3 4 2,00	DIOGO PEIXOTO	99 S23	MAIA A C	14/12/2019	1º Lourosa 38002	X
1 3 5 0,91	Manuel Marques	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	04/01/2020	2º Vagos 38006	
1 3 5 6,72	Manuel Marques	78 V40	INDIVIDUAL - PORTO	18/07/2020	1º Lousada 41029	
1 3 5 8,49	Manuel Marques	78 Vet	INDIVIDUAL - PORTO	11/07/2020	1º Lousada 41027	
1 4 1 3,85	Manuel Marques	78 V40	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	1º Lousada 41032	
1 4 1 8,68	AFONSO ROLL	93 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/01/2020	4º Vagos 38006	
1 4 4 3,90	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	1º Vários Locais 03034	
1 4 5 2,53	André Miranda	92 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	2º Lousada 41029	
1 5 1 6,43	André Miranda	92 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	08/08/2020	4º Vários Locais 03036	
1 5 2 3,88	André Miranda	92 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2º Vários Locais 03040	
1 5 3 1,25	AFONSO ROLL	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	3º Lousada 41029	
1 5 3 2,17	André Miranda	92 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	11/07/2020	2º Lousada 41027	
1 6 2 8,45	ANDRE MIRANDA	92 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	04/01/2020	5º Vagos 38006	
1 6 3 1,44	HÉLDER RIBEIRO	76 V40	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	3º Lousada 41032	
1 7 2 8,18	AURÉLIO COSTA	68 V50	A CLUBE ALFENENSE	12/09/2020	4º Lousada 41032	
1 7 3 0,32	FERNANDO FERREIRA	73 V45	A CLUBE ALFENENSE	12/09/2020	5º Lousada 41032	
1 7 4 8,58	FRANCISCO MATEUS	65 V55	A CLUBE ALFENENSE	12/09/2020	6º Lousada 41032	
1 8 2 0,36	HÉLDER FERNANDES	83 V35	MAIA A C	15/08/2020	3º Vários Locais 03040	
1 8 2 1,95	BEATRIZ GONÇALVES	04 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	11/07/2020	2º Lousada 41026	
1 9 3 1,88	CARLOS EUSÉBIO	72 V45	C D C NAVAIS	15/08/2020	2º Vários Locais 03041	
1 9 4 2,45	MARIANA SERRÃO	03 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	11/07/2020	3º Lousada 41026	
2 0 3 4,31	Carlos Eusébio	72 V45	C D C NAVAIS	12/09/2020	7º Lousada 41032	
2 4 2 6,87	DOMINGOS PINTO	59 V60	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	8º Lousada 41032	



Masculinos

5.000 Metros Marcha

Top: **4 3 3 9,84**

2 3 4 3,40	MANUEL MARQUES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1º <i>Maia 41014</i>
2 7 3 3,80	HÉLDER RIBEIRO	76 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2º <i>Maia 41014</i>
2 7 4 7,87	AURÉLIO COSTA	68 V50	A CLUBE ALFENENSE	08/02/2020	1º <i>Maia 41014</i>
2 9 3 5,95	FRANCISCO MATEUS	65 V50	A CLUBE ALFENENSE	08/02/2020	2º <i>Maia 41014</i>
2 9 4 4,32	JOSÉ MAGALHÃES	54 V60	A CLUBE ALFENENSE	08/02/2020	1º <i>Maia 41014</i>
3 6 0 4,86	PEDRO POLICIANO	77 V40	A CLUBE ALFENENSE	08/02/2020	3º <i>Maia 41014</i>
4 3 3 6,53	BRUNO RAMIRO	01 V40	A CLUBE ALFENENSE	08/02/2020	4º <i>Maia 41014</i>
4 3 3 9,84	DOMINGOS PINTO	59 V60	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2º <i>Maia 41014</i>