

### Classificações

#### Benjamins Fem / Masc

##### Benjamins Fem

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	3	2.220	Carolina Silva	UA Povoense	18	00:01:10
2	5	142	Raquel Francisco	ACR Mealhada	16	00:01:12
3	6	2.067	Ana Furtado	FCR Rossão	14	00:01:13
4	7	243	Estefania Rebelo	GD S. Domingos	12	00:01:14
5	11	242	Sandra Guerreiro	GD S. Domingos	10	00:01:19
6	12	2.225	Sara Tavares	L. Apelaçonenses	8	00:01:20
7	13	2.226	Lara Santos	L. Apelaçonenses	7	00:01:21
8	16	1.467	Mariana Arrenega	UA Povoense	6	00:01:23
9	23	2.230	Flávia Rocha	GD S. Domingos	5	00:01:33
Total dos Atletas			9			

# Rampa do Moinho 2016

## Apelação

domingo, 26 Junho, 2016

### Classificações

#### Benjamins Fem / Masc

##### Benjamins Masc

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	1	116	José Santos	L. Apelaçonenses	18	00:01:08
2	2	2.170	Ivo Ferreira	L. Apelaçonenses	16	00:01:09
3	4	1.115	Miguel Oliveira	FCR Rossão	14	00:01:11
4	8	115	Cristiano Runa	L. Apelaçonenses	12	00:01:15
5	9	143	Mauro Mendes	ACR Mealhada	10	00:01:17
6	10	1.893	Rodrigo Antunes	L. Apelaçonenses	8	00:01:18
7	14	1.913	João Santos	ACR Mealhada	7	00:01:22
8	15	1.123	Tiago Oliveira	FCR Rossão	6	00:01:22
9	17	144	Bruno Sarmiento	ACR Mealhada	5	00:01:23
10	18	87	Vitor Rocha	ADC Catujal	4	00:01:24
11	19	240	Pedro Sousa	GD S. Domingos	0	00:01:25
12	20	2.074	Iuri Santos	ACR Mealhada	0	00:01:25
13	21	1.400	Pedro Pires	CUA Benaventense	0	00:01:30
14	22	2.202	David Carvalho	L. Apelaçonenses	0	00:01:32

Total dos Atletas 14

### Classificações

#### Infantis Fem / Masc

---

##### Infantis Fem

---

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	5	902	Viviane Costa	GD Chelas	18	00:03:37
2	6	903	Eliane Costa	GD Chelas	16	00:03:40
3	7	160	Joana Verissimo	ACR Mealhada	14	00:03:53
4	8	150	Susana Djuf	ACR Mealhada	12	00:03:57
5	9	157	Diana Pereira	ACR Mealhada	10	00:03:59
6	12	153	Sara Sarmento	ACR Mealhada	8	00:04:17
7	13	151	Amara Valimamade	ACR Mealhada	7	00:04:26
8	14	1.124	Beatriz Marques	FCR Rossão	6	00:04:33
9	17	156	Carolina Rocha	ACR Mealhada	5	00:05:13

---

Total dos Atletas                      9

### Classificações

#### Infantis Fem / Masc

##### Infantis Masc

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	1	1.429	Pedro Monteiro	UA Povoense	18	00:03:08
2	2	1.423	Nuno Fernandes	UA Povoense	16	00:03:10
3	3	1.925	Flávio Almeida	CA Vale Figueira	14	00:03:11
4	4	245	Daniel Matias	GD S. Domingos	12	00:03:16
5	10	118	João Santos	L. Apelaçonenses	10	00:04:06
6	11	117	Edgar Antunes	L. Apelaçonenses	8	00:04:14
7	15	2.231	Asaif Fumo	GD Chelas	7	00:04:46
8	16	244	Miguel Guerreiro	GD S. Domingos	6	00:04:51

Total dos Atletas                    **8**

### Classificações

#### Iniciados Fem / Masc

##### Iniciadas

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	9	163	Marilene Fernandes	ACR Mealhada	18	00:03:41
2	12	166	Teresa Francisco	ACR Mealhada	16	00:04:04
3	13	254	Mariana Castro	GD S. Domingos	14	00:04:10
4	14	2.114	Alice Marques	GD S. Domingos	12	00:04:12
5	15	2.066	Erica Silva	FCR Rossão	10	00:04:15
6	16	169	Mara Mendes	ACR Mealhada	8	00:04:24
7	17	2.175	Fernanda Martins	GD S. Domingos	7	00:04:33
8	19	176	Inês Dias	ACR Mealhada	6	00:04:50

Total dos Atletas                    **8**

### Classificações

#### Iniciados Fem / Masc

##### Iniciados

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	1	11	Francisco França	CA Vale Figueira	18	00:02:55
2	2	2.224	Márcio Alves	GD S. Domingos	16	00:03:09
3	3	906	Gonçalo Costa	GD Chelas	14	00:03:12
4	4	89	Ruben Tinoco	ADC Catujal	12	00:03:18
5	5	15	Leandro Pinheiro	CA Vale Figueira	10	00:03:19
6	6	162	Gerson Semedo	ACR Mealhada	8	00:03:28
7	7	1.428	Pedro Carola	UA Povoense	7	00:03:30
8	8	13	Pedro Gonçalves	CA Vale Figueira	6	00:03:40
9	10	249	Valter Correia	GD S. Domingos	5	00:03:44
10	11	1.882	Ricardo Henriques	CA Vale Figueira	4	00:03:46
11	18	12	Diogo Martins	CA Vale Figueira	0	00:04:38
12	20	2.229	Nuno Ferreira	GD S. Domingos	0	00:05:10

Total dos Atletas                    **12**

### Classificações

#### Juvenis Fem / Masc

##### Juvenis Fem

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	6	260	Eliane Garcia	GD S. Domingos	18	00:03:16
2	7	256	Andreia Reis	GD S. Domingos	16	00:03:33
3	8	1.434	Vasilina Vasiliev	UA Povoense	14	00:03:38
4	9	1.739	Mariana Alves	UA Povoense	12	00:03:54
5	10	2.138	Diana Reis	CA Vale Figueira	10	00:03:55
6	11	1.740	Mariana Andorinha	UA Povoense	8	00:04:10
7	12	261	Jéssica Sousa	GD S. Domingos	7	00:04:15
8	13	184	Inês Carvalho	ACR Mealhada	6	00:04:17
9	14	18	Maria Rita Balasteiro	CA Vale Figueira	5	00:04:19
Total dos Atletas			9			

### Classificações

#### Juvenis Fem / Masc

##### Juvenis Masc

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	1	183	Filipe Pedro	ACR Mealhada	18	00:02:56
2	2	255	Ruben Ribeiro	GD S. Domingos	16	00:02:57
3	3	2.177	Igor Ribeiro	GD S. Domingos	14	00:03:00
4	4	17	Miguel Monteiro	CA Vale Figueira	12	00:03:03
5	5	1.696	Gonçalo Francisco	Maratona CP	10	00:03:05

Total dos Atletas                    5



### Classificações

#### Principal 3 km

##### Juniores Fem

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	49	1.675	Ana Monteiro	UA Povoense	18	00:12:41
2	79	266	Alcídia Varela	GD S. Domingos	16	00:14:05
3	83	267	Daniela Bernardino	GD S. Domingos	14	00:14:18
4	107	265	Cátia Campos	GD S. Domingos	12	00:15:42
5	151	1.411	Beatriz Pires	UA Povoense	10	00:19:58
6	157	2.137	Tânia Monteiro	CA Vale Figueira	8	00:23:14
7	159	1.934	Laura Sousa	GD S. Domingos	7	00:23:16

Total dos Atletas 7

### Classificações

#### Principal 3 km

##### Juniores Masc

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	10	1.384	Marco Pereira	UA Povoense	18	00:10:24
2	21	1.755	João Vieira	Sporting CP	16	00:11:15
3	41	187	Rui Rodrigues	ACR Mealhada	14	00:12:13
4	43	264	Diogo Campos	GD S. Domingos	12	00:12:24
5	66	2.176	Marcelo Coutinho	GD S. Domingos	10	00:13:15
6	78	2.144	Daniel Rodrigues	GD Chelas	8	00:14:04
7	123	2.234	Daniel Gomes	L. Apelaçenenses	7	00:16:45

Total dos Atletas 7

### Classificações

#### Principal 3 km

##### Seniores Fem

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	64	1.672	Catarina Carola	UA Povoense	18	00:13:13
2	92	1.673	Alexandra Pires	UA Povoense	16	00:14:42
3	114	1.425	Paula Madeira	UA Povoense	14	00:16:13
4	119	189	Catarina Mondego	ACR Mealhada	12	00:16:28
5	131	2.207	Ana Ferraria	HC Runners	10	00:17:19
6	144	2.139	Dora Gonçalves	CA Vale Figueira	8	00:18:58
7	161	2.196	Eliana Santos	CA Vale Figueira	7	00:25:00

Total dos Atletas 7

### Classificações

#### Principal 3 km

##### Seniores Masc

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	3	910	Vanderley Silva	GD Chelas	18	00:09:40
2	6	193	Marco Quedas	ACR Mealhada	16	00:10:17
3	8	2.125	Vitoriano Lopes	GD S. Domingos	14	00:10:21
4	17	883	Tiago Farinha	GD Chelas	12	00:11:00
5	22	268	Edmir Correia	GD S. Domingos	10	00:11:22
6	23	269	Luis Xavier	GD S. Domingos	8	00:11:23
7	28	2.141	Fábio Carvalho	CA Vale Figueira	7	00:11:40
8	29	501	Tiago Martins	CA Odimarq	6	00:11:43
9	32	2.203	Fábio Silva	Ass. Jorge Pina	5	00:11:48
10	34	1.420	João Luis	UA Povoense	4	00:11:54
11	35	2.221	Nuno Almeida	UA Povoense	0	00:11:55
12	42	1.751	Fábio Ferreira	UA Povoense	0	00:12:23
13	74	2.235	Norberto Andrade	L. Apelaçoneses	0	00:13:55
14	82	1.723	Rui Fernandes	GD Chelas	0	00:14:14
15	88	909	Filipe Rodrigues	GD Chelas	0	00:14:30
16	89	2.200	Miguel Fernandes	L. Apelaçoneses	0	00:14:32
17	103	2.145	Flávio Lopes	GD Chelas	0	00:15:28
18	108	2.214	João Carvalho	HC Runners	0	00:15:43
19	118	2.198	Carlos Grilo	CA Vale Figueira	0	00:16:27
20	124	2.197	Marco Marques	CA Vale Figueira	0	00:16:49
21	127	32	Rui Pires	CA Vale Figueira	0	00:16:58
22	128	2.223	António Serra	GD S. Domingos	0	00:16:59
23	145	2.191	Pedro Resende	CA Vale Figueira	0	00:18:59

Total dos Atletas                    **23**

### Classificações

#### Principal 3 km

##### Veteranas F35

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	25	1.446	Verónica Scutaru	Individuais	18	00:11:38
2	71	272	Elisa Varela	GD S. Domingos	16	00:13:40
3	87	271	Maria Rosário Morgado	GD S. Domingos	14	00:14:23
4	98	1.416	Inês Arrenega	UA Povoense	12	00:15:00
5	101	53	Isabel França	CA Vale Figueira	10	00:15:18
6	115	1.424	Paula Fernandes	UA Povoense	8	00:16:17
7	120	42	Raquel Pinheiro	CA Vale Figueira	7	00:16:30
8	121	897	Célia Mendes	GD Chelas	6	00:16:37
9	132	894	Maria Bica	GD Chelas	5	00:17:26
10	133	1.909	Ana Macedo	UA Povoense	4	00:17:42
11	141	647	Alexandra Pestana	Runners FR Póvoa St <sup>a</sup> Iri:	0	00:18:38
12	160	270	Teresa Sousa	GD S. Domingos	0	00:23:20

Total dos Atletas **12**

### Classificações

#### Principal 3 km

##### Veteranas F45

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	54	1.669	Alexandra Portela	UA Povoense	18	00:12:49
2	56	1.666	Luisa Monteiro	UA Povoense	16	00:12:53
3	69	68	Conceição Pereira	CA Vale Figueira	14	00:13:33
4	76	273	Anabela Carvalho	GD S. Domingos	12	00:13:57
5	84	1.435	Zulmira Belo	UA Povoense	10	00:14:20
6	102	1.480	Edite Pires	CUA Benaventense	8	00:15:26
7	105	465	Paula Dias Soares	Restaurante O Cartaxeir	7	00:15:39
8	112	1.664	Anabela Amorim	UA Povoense	6	00:16:01
9	130	893	Nelma Carvalho	GD Chelas	5	00:17:17
10	138	1.460	Antonieta Brito	GD S. Domingos	4	00:18:23
11	143	1.762	Adelaide Santos	GD S. Domingos	0	00:18:58
12	158	2.076	Fatima Pinto	GD Chelas	0	00:23:15

Total dos Atletas 12

### Classificações

#### Principal 3 km

##### Veteranas F55

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	96	1.061	Maria Orlete Mendes	CA Galinheiras	18	00:14:55
2	99	1.414	Fernanda Nunes	UA Povoense	16	00:15:07
3	106	370	Vanda Augusto	Linda-a-Pastora SC	14	00:15:40
4	140	1.035	Deolinda Urbano	UA Povoense	12	00:18:35
5	142	70	Clara Mina	CA Vale Figueira	10	00:18:54
6	147	1.744	Judite Guerreiro	GD S. Domingos	8	00:19:30
7	152	276	Maria Teresa Medeiros	GD S. Domingos	7	00:20:01
8	153	884	Helena Serra	GD Chelas	6	00:20:01

Total dos Atletas                    **8**

### Classificações

#### Principal 3 km

---

##### Veteranas F65

---

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	136	140	Joaquina Flores	GA Super Estrelas	18	00:17:59
2	154	81	Teresa Brito	CA Vale Figueira	16	00:20:04
Total dos Atletas			2			



# Rampa do Moinho 2016

Apelação

domingo, 26 Junho, 2016

## Classificações

### Principal 3 km

#### Veteranos M35

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	1	38	Jorge Robalo	CA Vale Figueira	18	00:09:26
2	7	1.101	Bruno Carvalho	FCR Rossão	16	00:10:19
3	31	2.199	José Pina	CA Vale Figueira	14	00:11:47
4	63	642	Luis Conceição	Clube Praças da Armada	12	00:13:12
5	68	1.868	Jorge Paredes	CA Vale Figueira	10	00:13:24
6	70	1.713	José Freitas	Aguas Livres Caneças	8	00:13:34
7	91	1.714	Nuno Freitas	Aguas Livres Caneças	7	00:14:41
8	100	1.923	Luis Rocha	ADC Catujal	6	00:15:09

Total dos Atletas                      **8**

### Classificações

#### Principal 3 km

##### Veteranos M40

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	2	1.443	Luis Rações	CF Os Belenenses	18	00:09:32
2	4	1.445	Alex Scutaru	Individuais	16	00:09:45
3	9	1.399	Augusto Pires	CUA Benaventense	14	00:10:22
4	13	2.206	Marco Póvoa	HC Runners	12	00:10:32
5	15	45	Luis Brito	CA Vale Figueira	10	00:10:44
6	19	1.419	João Dias	UA Povoense	8	00:11:08
7	38	2.204	Alexandre Costa	HC Runners	7	00:12:01
8	47	1.469	Jose Pereira	L. Apelaçonenses	6	00:12:38
9	58	928	Carlos Rodrigues	GD Chelas	5	00:12:58
10	60	1.970	Rodrigo Opa	Associação Agregar	4	00:13:02
11	65	2.208	Manuel Rocha	HC Runners	0	00:13:14
12	72	899	Paulo Carvalho	GD Chelas	0	00:13:45
13	77	55	Álvaro Pinheiro	CA Vale Figueira	0	00:13:58
14	94	106	César Gonçalves	ADC Catujal	0	00:14:53
15	110	46	Fernando Monteiro	CA Vale Figueira	0	00:15:45
16	111	2.236	Paulo Esperanço	L. Apelaçonenses	0	00:15:50
17	156	48	Miguel Balasteiro	CA Vale Figueira	0	00:20:37

Total dos Atletas 17

### Classificações

#### Principal 3 km

##### Veteranos M45

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	5	1.076	João Vaz	CCD O Alvitejo	18	00:10:13
2	11	2.212	Fernando Batista	HC Runners	16	00:10:27
3	14	1.427	Paulo Arrenega	UA Povoense	14	00:10:40
4	16	1.680	Alexandre Monteiro	UA Povoense	12	00:10:47
5	20	443	Adolfo Leal	Restaurante O Cartaxeir	10	00:11:14
6	27	59	Luis Vieira	CA Vale Figueira	8	00:11:39
7	52	918	Carlos Sá	GD Chelas	7	00:12:45
8	53	1.442	Mário Gomes	Açoreana Clube	6	00:12:46
9	55	112	Vitor Gonçalves	ADC Catujal	5	00:12:52
10	61	1.062	Paulo Cunha	CA Galinheiras	4	00:13:09
11	113	2.215	Helder Costa	HC Runners	0	00:16:12
12	122	2.135	Paulo Gomes	CA Vale Figueira	0	00:16:38
13	134	58	Luis Alves	CA Vale Figueira	0	00:17:47
14	137	1.028	Carlos Andrade	GD Chelas	0	00:18:22
15	146	2.136	António Monteiro	CA Vale Figueira	0	00:18:59

Total dos Atletas **15**

### Classificações

#### Principal 3 km

##### Veteranos M50

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	12	523	Alexandre Soares	CA Odimarq	18	00:10:32
2	18	515	José Lopes	CA Odimarq	16	00:11:03
3	30	444	Arlindo Paixão	Restaurante O Cartaxeir	14	00:11:44
4	37	2.222	Rogério Silva	UA Povoense	12	00:11:59
5	44	64	Vasco Gonçalves	CA Vale Figueira	10	00:12:27
6	45	520	Joaquim Martins	CA Odimarq	8	00:12:35
7	46	873	Vitor Dias	GD Chelas	7	00:12:37
8	50	63	António Gonçalves	CA Vale Figueira	6	00:12:43
9	57	882	José Serra	GD Chelas	5	00:12:54
10	62	198	António Pereira	ACR Mealhada	4	00:13:11
11	67	274	José Luis Torres	GD S. Domingos	0	00:13:20
12	86	446	Gilberto Lapa	Restaurante O Cartaxeir	0	00:14:22
13	104	2.209	José Andrade	HC Runners	0	00:15:36

Total dos Atletas            13

### Classificações

#### Principal 3 km

##### Veteranos M55

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	24	1.418	João Afonso	UA Povoense	18	00:11:30
2	26	872	Raul Rodrigues	GD Chelas	16	00:11:39
3	39	275	Carlos Monteiro	GD S. Domingos	14	00:12:06
4	48	879	José Dias	GD Chelas	12	00:12:39
5	73	280	Gonçalo Rebelo	GD S. Domingos	10	00:13:53
6	80	114	Almerindo Silva	ADC Catujal	8	00:14:09
7	90	73	Carlos Pereira	CA Vale Figueira	7	00:14:37
8	117	1.113	António Silva	FCR Rossão	6	00:16:26
9	129	2.227	Adelino Monteiro	CA Vale Figueira	5	00:17:11
10	135	282	José Monteiro	GD S. Domingos	4	00:17:57
11	148	2.228	José Martins	CA Vale Figueira	0	00:19:36
12	150	2.183	Alberto Santos	CA Vale Figueira	0	00:19:37

Total dos Atletas **12**

### Classificações

#### Principal 3 km

##### Veteranos M60

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	33	1.120	Gabriel Gonçalves	FCR Rossão	18	00:11:53
2	40	124	Fernando Fernandes	L. Apelaçonenses	16	00:12:11
3	51	76	Carlos Caeiro	CA Vale Figueira	14	00:12:44
4	59	1.481	Antonio Portijo	GD S. Domingos	12	00:13:01
5	75	77	Vergílio Nascimento	CA Vale Figueira	10	00:13:56
6	81	203	Venâncio Guerreiro	Coop. A Sacavenense	8	00:14:11
7	109	79	António Camacho	CA Vale Figueira	7	00:15:44
8	116	209	Alfredo Sousa	Coop. A Sacavenense	6	00:16:24
9	126	125	José Bacanhim	L. Apelaçonenses	5	00:16:57

Total dos Atletas **9**

### Classificações

#### Principal 3 km

##### Veteranos M65

Pos.	Geral	Dorsal	Nome Atleta	Equipa	Pontos	Tempos
1	36	371	Fernando Chamusca	Linda-a-Pastora SC	18	00:11:56
2	85	289	Fernando Guerreiro	GD S. Domingos	16	00:14:21
3	93	293	Berto Marinho	CA Patameiras	14	00:14:48
4	95	626	Jeremias Ribeiro	Ingleses FC	12	00:14:54
5	97	625	Fernando Marques	Ingleses FC	10	00:14:56
6	125	82	José Lindo	CA Vale Figueira	8	00:16:57
7	139	870	Leopoldino Marcelino	GD Chelas	7	00:18:29
8	149	83	Francisco Casaca	CA Vale Figueira	6	00:19:37
9	155	1.854	Francisco Monchimho	Associação Agregar	5	00:20:09

Total dos Atletas **9**

### Pontos das Equipas

N.º	Nome da Equipa	Pontos
8	GD S. Domingos	390
48	UA Povoense	363
1	CA Vale Figueira	299
5	ACR Mealhada	220
39	GD Chelas	174
3	L. Apelaçonenses	121
52	FCR Rossão	90
22	CA Odimarq	48
115	HC Runners	45
2	ADC Catujal	35
0	Individuais	34
15	Linda-a-Pastora SC	32
21	Restaurante O Cartaxeiro	31
25	Ingleses FC	22
51	CA Galinheiras	22
67	CUA Benaventense	22
4	GA Super Estrelas	18
34	CCD O Alvitejo	18
47	CF Os Belenenses	18
17	Sporting CP	16
75	Aguas Livres Caneças	15
6	Coop. A Sacavenense	14
9	CA Patameiras	14
27	Clube Praças da Armada	12
72	Maratona CP	10
7	Associação Agregar	9
61	Açoreana Clube	6
71	Ass. Jorge Pina	5

Total de equipas: 28