



Atleta Completo Regional (Iniciados)

Iniciados

Heptatlo - Iniciados**(F)****Serie**

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
	☐	550	Sara Sousa	ADECT	POR	2005 Ini	
	☐	322	Soraia Guerreiro	OCL	POR	2006 Inf	
	☐	506	Marta Borrego Lopez	CDQ	ESP	2005 Ini	
	☐	510	Matilde Padrão	CRAL	POR	2005 Ini	
	☐	511	Miriam Rodrigues	CRAL	POR	2005 Ini	
	☐	516	Ana Andrade	CDQ	POR	2005 Ini	
	☐	525	Oriana Sousa	CDQ	POR	2005 Ini	
	☐	526	Alexandra Durão	CDQ	POR	2005 Ini	
	☐	529	Genilza Trindade	CDQ	POR	2005 Ini	
	☐	531	Marta Custódio	CRAL	POR	2004 Ini	
	☐	538	Catarina Sousa	CBF	POR	2004 Ini	
	☐	540	Maria Inês Afonso	CBF	POR	2004 Ini	
	☐	567	Kayla Martins	OCL	POR	2005 Ini	
	☐	572	Jéssica Gonçalves	AABV	POR	2004 Ini	
	☐	578	Letícia Lopes	CDQ	POR	2004 Ini	
	☐	609	Fabiana Socorro	AABV	POR	2004 Ini	
	☐	621	Inês Dolgova	AABV	POR	2005 Ini	

17 Inscrições



Atleta Completo Regional (Iniciados)

Iniciados

Heptatlo - Iniciados**(M)****Serie**

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
☐	606	Joshua Taylor	ADECT	GBR	2005	Ini	
☐	328	Ricardo Torrado	CRAL	POR	2006	Inf	
☐	363	Tomé Nascimento	OCL	POR	2006	Inf	
☐	517	David Guedes	CDQ	POR	2005	Ini	
☐	518	Pedro Santos	CBF	POR	2005	Ini	
☐	519	Filipe Fernandes	CDQ	POR	2005	Ini	
☐	524	Tomás Fernandes	CRAL	POR	2005	Ini	
☐	536	Filipe Cavaco	CBF	POR	2004	Ini	
☐	547	Diogo Nobre	CATUNE	POR	2005	Ini	
☐	557	Gabriel Neves	CATUNE	POR	2004	Ini	
☐	560	Bernardo Freitas	CATUNE	POR	2004	Ini	
☐	561	João Santos	CATUNE	POR	2004	Ini	
☐	563	Micael Rodrigues	CATUNE	POR	2004	Ini	
☐	565	Demetrio Kopytsya	CATUNE	POR	2004	Ini	
☐	573	Ricardo Tomé	COP	POR	2004	Ini	
☐	575	Dmitri Dimov	OCL	MDA	2004	Ini	
☐	579	Gil Jorge	AABV	POR	2005	Ini	
☐	581	Joao Correia	CRAL	POR	2005	Ini	
☐	587	Gonçalo Rodrigues	CRDS	POR	2004	Ini	
☐	602	Tiago Gonçalves	CATUNE	POR	2005	Ini	
☐	618	Samuel Clemente	CATUNE	POR	2005	Ini	

21 Inscrições



Campeonato Regional de Provas Combinadas (Juvenis)

Juvenis Fem

Heptatlo - Juvenis

(F)

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
	☐	702	Joana Fernandes	CRAL	POR	2003 Juv	
	☐	708	Diana Jesuíno	CBF	POR	2003 Juv	
	☐	709	Sofia Barros	CDQ	POR	2003 Juv	
	☐	713	Beatriz Rodrigues	CRAL	POR	2002 Juv	
	☐	732	Érica Conceição	COP	POR	2003 Juv	
	☐	741	Telma Mendes	COP	POR	2002 Juv	
	☐	746	Ana Catarina Mestre	COP	POR	2002 Juv	
	☐	753	Margarida Soromenho	OCL	POR	2003 Juv	
	☐	778	Bárbara Saraiva	COP	POR	2002 Juv	

9 Inscrições



Campeonato Regional de Provas Combinadas (Juvenis)

Juvenis Masc

Decatlo Juvenis**(M)*****Serie***

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
☐	744	Diogo Batista	COP	POR	2002	Juv	
☐	745	Rodrigo Rodrigues	ADECT	POR	2002	Juv	
☐	700	Rafael Pereira	CDQ	POR	2003	Juv	
☐	701	Xavier Bolotinha	CDQ	POR	2003	Juv	
☐	703	António Marreiros	CBF	POR	2003	Juv	
☐	706	Igor Varela	CDQ	POR	2003	Juv	
☐	711	Tomás Glória	CBF	POR	2002	Juv	
☐	717	Gonçalo Guerreiro	CBF	POR	2002	Juv	
☐	723	Marco Cardeira	CBF	POR	2002	Juv	
☐	724	Flávio Pinto	OCL	POR	2002	Juv	
☐	726	Guilherme Alves	CATUNE	POR	2003	Juv	
☐	729	Alexandre Alcobia	CATUNE	POR	2003	Juv	
☐	730	Tiago Ramos	CATUNE	POR	2003	Juv	
☐	737	José Baião	CATUNE	POR	2002	Juv	
☐	743	Guilherme Baião	CATUNE	POR	2002	Juv	
☐	765	Diogo Martins	CBF	POR	2002	Juv	
☐	783	David Penha	OCL	POR	2002	Juv	
☐	791	Tiago Soares	CATUNE	POR	2002	Juv	

18 Inscrições

CAMPEONATO REGIONAL DE 10.000 METROS



O CHIP É ENTREGUE AGRAFADO AO DORSAL

DEVE RETIRAR O CHIP SEM DANIFICAR O CHIP OU O DORSAL E COLOCAR COMO ABAIXO INDICADO



PARA QUE A LEITURA SEJA EFETUADA CORRECTAMENTE DEVE COLOCAR O CHIP COMO NA IMAGEM





Campeonato Regional de 10.000 Metros



10.000 Metros

Juniores Masc

(M)

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
	☐	939	Aymeric Boisvieux	CFEL	FRA	2000 Jun	

1 Inscrição



Campeonato Regional de 10.000 Metros



10.000 Metros

Sub 23 Masc

(M)

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
	☐	1080	João Sustelo	AABV	POR	1998 S23	

1 Inscrição



Campeonato Regional de 10.000 Metros



10.000 Metros

Seniores Fem

(F)

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
	☐	1070	Cátia Teixeira	ADECT	POR	1987 Sen	
	☐	1074	Ramona Ferreras	ADECT	ESP	1985 Sen	
	☐	1120	Mariana Cabrita	ADECT	POR	1988 Sen	
	☐	1048	Lisa Vieira	IND-AL	POR	1985 Sen	

4 Inscrições



Campeonato Regional de 10.000 Metros



10.000 Metros

Seniores Masc

(M)

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
	☐	1121	Tiago Santos	ADECT	POR	1988 Sen	
	☐	1122	Pedro Guerreiro	ADECT	POR	1985 Sen	
	☐	1022	Jorge Nogueira	CRAL	POR	1996 Sen	
	☐	1023	Fábio Mascarenhas	CRDS	POR	1996 Sen	
	☐	1032	Fábio Reis	CBF	POR	1993 Sen	
	☐	1044	Daniel Filipe Anjos	CRAL	POR	1988 Sen	
	☐	1073	Rui Andrade	CRAL	POR	1985 Sen	
	☐	1088	Abdeslam Bouasria	CBF	MAR	1990 Sen	
	☐	1090	Filipe Trindade	COP	POR	1990 Sen	
	☐	1100	Ricardo Silva	SCL	POR	1992 Sen	

10 Inscrições



Campeonato Regional de 10.000 Metros



10.000 Metros

Vet F35

(F)

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
	☐	1300	Vera Valério	ADECT	POR	1981 V35	
	☐	1302	Irene Raposo	ADECT	POR	1980 V35	
	☐	1305	Marta Sebastião	ADECT	POR	1980 V35	

3 Inscrições



Campeonato Regional de 10.000 Metros

**10.000 Metros****(M)**

Vet M35

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
☐	1299	Rui Guerreiro	ADECT	POR	1982	V35	
☐	1303	Miguel Raposo	ADECT	POR	1980	V35	
☐	1461	João Coelho	ADECT	POR	1981	V35	
☐	1600	Bruno Carrilho	ACP	POR	1981	V35	
☐	1207	Joel Nunes	CASJ	POR	1983	V35	
☐	1219	Luís Massapina	CDQ	POR	1979	V35	
☐	1297	Fábio Pereira	COP	POR	1983	V35	
☐	1338	Isac Vilhena	COP	POR	1980	V35	
☐	1364	Lúcio Sustelo	CRDS	POR	1980	V35	
☐	1367	Manuel Rodrigues	SCL	POR	1980	V35	
☐	1416	Jorge Varela	CASJ	POR	1980	V35	

11 Inscrições



Campeonato Regional de 10.000 Metros



10.000 Metros

Vet F40

(F)

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
	☐	1317	Telma Braz	ADECT	POR	1974 V40	
	☐	1444	Vanda Gonçalves	CFEL	POR	1975 V40	

2 Inscrições



Campeonato Regional de 10.000 Metros

**10.000 Metros****(M)**

Vet M40

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
☐	1314	Gil Rodrigues	ADECT	POR	1976	V40	
☐	1462	Rui Pinto	ADECT	POR	1975	V40	
☐	1465	Luís Caetano	ADECT	POR	1978	V40	
☐	1466	Eduardo Afonso	ADECT	POR	1978	V40	
☐	1223	Mário António	TOTAD	POR	1978	V40	
☐	1224	Joaquim Abraços	CASJ	POR	1978	V40	
☐	1231	Nuno Marques	IND-AL	POR	1977	V40	
☐	1233	Licínio Dos Santos	COP	POR	1976	V40	
☐	1236	José Pereira	CASJ	POR	1976	V40	
☐	1244	Khalid Tahiri	ACSAMB	POR	1975	V40	
☐	1247	Nuno Miguel Correia	ACSAMB	POR	1975	V40	
☐	1252	Carlos Cabrita	TOTAD	POR	1975	V40	
☐	1254	César Rodrigues	CRAL	POR	1974	V40	
☐	1308	Jerónimo Santiago	IND-AL	POR	1977	V40	
☐	1341	Duarte Pinto	TOTAD	POR	1976	V40	
☐	1419	Mário Santos	COP	POR	1976	V40	
☐	1432	Manuel Ferraz	CASJ	POR	1975	V40	
☐	1433	Paulo Soares	CASJ	POR	1975	V40	
☐	1449	Carlos Nascimento	TOTAD	POR	1975	V40	
☐	1473	Jorge Viegas	CRDS	POR	1976	V40	

20 Inscrições



Campeonato Regional de 10.000 Metros



10.000 Metros

(F)

Vet F45

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
	☐	1318	Carmelita Martins	ADECT	POR	1974 V45	
	☐	1265	Sandra Bailote	OCL	POR	1971 V45	
	☐	1322	Elisabete Nóbrega	COP	POR	1970 V45	
	☐	1323	Anabela Moreira	COP	POR	1970 V45	
	☐	1385	Justina Pereira	CRDS	POR	1972 V45	

5 Inscrições



Campeonato Regional de 10.000 Metros



10.000 Metros

(M)

Vet M45

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
☐	1344	José Monteiro	ADECT	POR	1972	V45	
☐	1408	Jorge Nunes	ADECT	POR	1973	V45	
☐	1463	João Barreto	ADECT	POR	1971	V45	
☐	1256	Paulo Gilson	OCL	BRA	1973	V45	
☐	1262	Pedro Boleixa	ACSAMB	POR	1972	V45	
☐	1264	Rui Guerreiro	OCL	POR	1971	V45	
☐	1268	Antonio Afonso	CRAL	POR	1970	V45	
☐	1319	José Marques	COP	POR	1974	V45	
☐	1325	Valentim Vargues	COP	POR	1970	V45	
☐	1346	Rui Martins	CDQ	POR	1971	V45	
☐	1382	Bertrand Palma	AOA	POR	1973	V45	
☐	1434	Eurico Correia	OCL	POR	1972	V45	
☐	1468	João Carlos Almeida	SCL	POR	1970	V45	

13 Inscrições



Campeonato Regional de 10.000 Metros



10.000 Metros

Vet F50

(F)

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
	☐	1394	Manuela Pereira	CRDS	POR	1968 V50	

1 Inscrição



Campeonato Regional de 10.000 Metros



10.000 Metros

(M)

Vet M50

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
	☐	1330	José Cereja	ADECT	POR	1966 V50	
	☐	1395	João Carvalheiro	AOA	POR	1967 V50	
	☐	1276	António Silva	OCL	POR	1967 V50	
	☐	1279	Paulo António	CDQ	POR	1967 V50	
	☐	1285	Orlando Sebastião	CRAL	POR	1966 V50	
	☐	1288	Álvaro Rodrigues	CDQ	POR	1965 V50	
	☐	1290	Mário Felício	OCL	POR	1964 V50	

7 Inscrições



Campeonato Regional de 10.000 Metros



10.000 Metros

Vet F55

(F)

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
	☐	1402 Lina Brito	CRDS	POR	1961	V55	

1 Inscrição



Campeonato Regional de 10.000 Metros



10.000 Metros

(M)

Vet M55

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
☐	1403	José Oliveira	ACSAMB	POR	1960	V55	
☐	1292	Jorge Machado	OCL	POR	1961	V55	
☐	1293	Jorge Santos	OCL	POR	1961	V55	

3 Inscrições



Campeonato Regional de 10.000 Metros



10.000 Metros

Vet F60

(F)

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
	☐	1405	Helena Blanc	CRDS	POR	1956 V60	

1 Inscrição



Campeonato Regional de 10.000 Metros



10.000 Metros

(M)

Vet M60

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
	☐	1296	Anacleto Faisca	CASJ	POR	1957 V60	

1 Inscrição



Campeonato Regional de 10.000 Metros



10.000 Metros

Vet F65

(F)

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
	☐	1201	Marília Cavaco	CDQ	POR	1950 V65	

1 Inscrição



Campeonato Regional de 10.000 Metros



10.000 Metros

Vet M65

(M)

Serie

Ordenação	Dorsal	Nome	Clube	Nac.	Ano	Escalão	M.Marca Epoca / M.Marca Sempre / Obs
	☐	1203	Peter Steinhausen	OCL	GER	1952 V65	
	☐	1438	Luís Alfarroba	OCL	POR	1953 V65	

2 Inscrições