

MASCULINOS

60 metros

7.11	Paulo Dias	89	GS-RC	28.02.09	Pombal
7.14	Guilherme Amaral	88	GS-RC	01.02.09	Pombal
7.22	Lenine Cunha	82	AAC	05.03.09	Reims
7.27	Rui Esteves	91	AAC	19.12.08	Pombal
7.32	Diogo Almeida	81	GS-RC	17.01.09	Espinho
7.37	Vitor Rodrigues	84	SUOVais	27.12.08	Pombal
7.42	Pedro Ferreira	93	SUOVais	07.03.09	Alpiarça
7.51	Miguel Roque	92	AAC	06.12.08	Pombal
7.52	Francisco Mouraz	92	GS-RC	06.12.08	Pombal
7.66	Pedro Cardoso	90	AAC	19.12.08	Pombal
7.66	Carlos Ramos	94	GS-RC	07.03.09	Alpiarça
7.71	João Góis	90	ASCV	03.01.09	Pombal
7.73	Pedro Mossâmedes	91	SUOVais	27.12.08	Pombal
7.75	André Paiva	93	GS-RC	06.12.08	Pombal
7.75	Ricardo Carvalho	91	AAFLL	27.12.08	Pombal
7.81	Maichel Serpa	94	GS-RC	06.12.08	Pombal
7.86	Henrique Marques	93	GS-RC	07.03.09	Alpiarça
7.98	Miguel Nora	93	GS-RC	06.02.09	Pombal
8.00	Arnaldo Figueiredo	94	GS-RC	24.01.09	Pombal
8.11	Luís Cardoso	95	SUOVais	07.02.09	Alpiarça
8.20	Telmo Brandão	93	AAC	19.12.08	Pombal
8.22	Ricardo Pires	92	AAC	19.12.08	Pombal

200 metros

22.79	Guilherme Amaral	88	GS-RC	15.02.09	Pombal
23.06	Vitor Ferreira	78	GS-RC	04.01.09	Pombal
23.61	Fernando Almeida	87	GS-RC	04.01.09	Pombal
23.67	Pedro Cardoso	90	AAC	18.01.09	Espinho
23.76	Miguel Roque	92	AAC	18.01.09	Espinho
24.57	Bruno Bessa	91	GS-RC	20.12.08	Pombal
24.10	João Góis	90	ASCV	18.01.09	Espinho
24.90	Diogo Almeida	81	GS-RC	04.01.09	pombal
25.29	André Paiva	93	GS-RC	20.12.08	Pombal
25.5	Maichel Serpa	94	GS-RC	07.12.08	Pombal
26.10	Pedro Morgado	91	ASCV	20.12.08	Pombal
26.18	Miguel Nora	93	GS-RC	20.12.08	Pombal
27.10	Telmo Brandão	93	AAC	20.12.08	Pombal
27.4	Diogo Almeida	93	AAC	07.12.08	Pombal

300 metros

38.6	Miguel Roque	92	AAC	06.12.08	Pombal
39.0	André Paiva	93	GS-RC	06.12.08	Pombal
40.96	Carlos José	92	ASCV	24.01.09	Pombal
41.78	Pedro Sequeira	95	GS-RC	24.01.09	Pombal
42.5	Miguel Nora	93	GS-RC	06.12.08	Pombal
42.9	Marco Ferreira	94	GS-RC	06.12.08	Pombal
43.36	Arnaldo Figueiredo	94	GS-RC	24.01.09	Pombal
44.2	Diogo Almeida	93	AAC	06.12.08	Pombal

400 metros

50.46	Fernando Almeida	87	GS-RC	28.02.09	Pombal
51.71	Hélder Pato	80	GS-RC	10.01.09	Espinho
53.06	João Góis	90	ASCV	17.01.09	Espinho
53.68	Miguel Roque	92	AAC	31.01.09	Pombal
54.38	Pedro Cardoso	90	AAC	03.01.09	Pombal
54.55	Bruno Bessa	91	GS-RC	03.01.09	Pombal
55.01	Carlos Costa	90	AAC	03.01.09	Pombal
55.16	Pedro Morgado	91	ASCV	03.01.09	Pombal
57.52	João Pontes	90	AAC	19.12.08	Pombal

600 metros						
1.49.4	Guilherme Portugal	96	GS-RC	07.12.08	Pombal	
1.59.6	Henrique Gonçalves	96	GS-RC	07.12.08	Pombal	
800 metros						
1.56.11	José Martins	86	GS-RC	15.02.09	Pombal	
1.58.15	Luís Rações	76	GS-RC	18.01.09	Espinho	
2.00.82	António Oliveira	66	AAC	31.01.09	Pombal	
2.02.08	Hélder Pato	80	GS-RC	04.01.09	Pombal	
2.07.22	João Góis	90	ASCV	20.12.08	Pombal	
2.07.73	José Sousa	89	ACC	04.01.09	Pombal	
2.07.95	Carlos Costa	90	AAC	20.12.08	Pombal	
2.08.3	João Bernardo	93	GS-RC	07.12.08	Pombal	
2.09.75	Vitor Pleno	83	AAC	07.03.09	Reims	
2.10.72	João Pontes	90	AAC	04.01.09	Pombal	
2.13.77	André Dias	95	GS-RC	21.02.09	Pombal	
2.15.18	Rafael Matias	93	GS-RC	20.12.08	Pombal	
2.16.5	Marco Cruz	93	GS-RC	07.12.08	Pombal	
2.20.8	Marco Ferreira	94	GS-RC	07.12.08	Pombal	
1.000 metros						
2.57.12	Lenine Cunha	82	AAC	05.03.09	Reims	
3.14.98	Vitor Rodrigues	84	SUOVais	28.12.08	Pombal	
3.17.06	Ricardo Carvalho	91	AAFLL	28.12.08	Pombal	
3.30.12	Pedro Mossâmedes	91	SUOVais	28.12.08	Pombal	
1.609,33 metros (Milha)						
4.45.03	R João Bernardo	93	GS-RC	10.01.09	Pombal	
1.500 metros						
3.59.27	Luís Rações	76	GS-RC	14.02.09	Pombal	
4.07.04	Pedro Fernandes	83	GS-RC	17.01.09	Espinho	
4.09.93	João Rodrigues	85	AAC	17.01.09	Espinho	
4.10.07	João Rui Silva	84	AAC	31.01.09	Pombal	
4.16.98	Gonçalo Jesus	92	GS-RC	03.01.09	Pombal	
4.17.28	José Sousa	89	ACC	03.01.09	Pombal	
4.18.45	João Bernardo	93	GS-RC	03.01.09	Pombal	
4.20.07	Vitor Pleno	83	AAC	05.03.09	Reims	
4.38.3	Rafael Matias	92	GS-RC	06.12.08	Pombal	
4.39.2	João Pontes	90	AAC	06.12.08	Pombal	
3.000 metros						
8.28.60	Nelson Oliveira	81	GS-RC	15.02.09	Espinho	
8.51.84	João Rodrigues	85	AAC	31.01.09	Pombal	
9.02.38	Pedro Fernandes	83	GS-RC	18.01.09	Espinho	
9.04.15	João Rui Silva	84	AAC	18.01.09	Espinho	
9.04.23	Pedro Ferreira	89	ACC	04.01.09	Pombal	
9.07.05	Gonçalo Jesus	92	GS-RC	18.01.09	Espinho	
9.09.02	Vitor Pleno	83	AAC	18.01.09	Espinho	
9.40.86	Hugo Fontes	89	ACC	04.01.09	Pombal	
9.53.55	Pedro Morgado	91	ASCV	04.01.09	Pombal	
10.31.54	Gonçalo Cardoso	91	AAC	20.12.08	Pombal	
4 x 400 metros						
3.24.86	Vitor Ferreira	78	GS-RC	18.01.09	Pombal	
	Helder Pato	80				
	José Martins	86				
	Fernando Almeida	87				
3.38.50	Rui Esteves	91	AAC	31.01.09	Pombal	
	António Oliveira	66				
	Pedro Cardoso	90				
	Miguel Roque	92				

60 metros barreiras (0,76)

11,66	João Rosa	96	GS-RC	27.12.08	Pombal
11,76	Pedro Afonso	97	EBALH	27.12.08	Pombal
13,23	João Ferreira	97	EBALH	27.12.08	Pombal

60 metros bar. (0,84)

9.74	Arnaldo Figueiredo	94	GS-RC	06.02.09	Pombal
10,31	Luís Cardoso	95	EBALH	27.12.08	Pombal
10.61	Carlos Bornes	94	GS-RC	07.02.09	Alpiarça
11,18	André Pina	94	AAFFL	27.12.08	Pombal

60 metros bar. (0,91)

9,16	Henrique Marques	93	GS-RC	24.01.09	Pombal
9.19	Pedro Ferreira	93	SUOVais	07.02.09	Alpiarça
9.57	Francisco Mouraz	92	GS-RC	06.02.09	Pombal
11.34	Telmo Brandão	93	AAC	27.12.08	Pombal

60 metros bar. (1,00)

9.95	Pedro Mossâmedes	91	SUOVais	28.12.08	Pombal
10.31	João Amado	91	AAC	20.12.08	Pombal
10.53	Ricardo Carvalho	91	AAFFL	28.12.08	Pombal

60 metros bar. (1,06)

8.67	Helder Pato	80	GS-RC	01.02.09	Pombal
9.14	Vitor Rodrigues	84	SUOVais	28.12.08	Pombal
1º 11.82	João Amado	91	AAC	04.01.09	Pombal

3.000 metros marcha

1º 15.21.40	Ivo Ferreira	85	GS-RC	05.03.09	Reims
-------------	--------------	----	-------	----------	-------

5.000 metros marcha

22.14.66	Luís Silva	70	AAC	31.01.09	Pombal
25.26.73	Ivo Ferreira	85	GS-RC	14.02.09	Pombal

Peso 3

7.04	Pedro Afonso	97	EBALH	24.01.09	Pombal
6,55	João Rosa	96	GS-RC	27.12.08	Pombal
5,33	João Ferreira	97	EBALH	27.12.08	Pombal

Peso 4

16.00 R	Carlos Bornes	94	GS-RC	24.01.09	Pombal
11.92	Luís Cardoso	95	SUOV	24.01.09	Pombal
9,06	Arnaldo Figueiredo	94	GS-RC	27.12.08	Pombal
8,43	André Pina	94	AAFFL	27.12.08	Pombal

Peso 5

13.37	Carlos Bornes	94	GS-RC	27.01.09	Espinho
11.33	Pedro Ferreira	93	SUOVais	07.02.09	Alpiarça
10.36	Luís Cardoso	95	SUOV	07.12.08	Pombal
9.73	Telmo Brandão	93	AAC	07.12.08	Pombal
9.96	Henrique Marques	93	GS-RC	24.01.09	Pombal
9.18	Antoine Almeida	94	GS-RC	07.12.08	Pombal

Peso 6

11.48	Pedro Mossâmedes	91	SUOV	27.12.08	Pombal
9.71	Alexis Almeida	92	GS-RC	07.12.08	Pombal
9.35	Adrien Curto	91	GS-RC	07.12.08	Pombal
9.18	Kevin Santos	91	GS-RC	07.12.08	Pombal
8.00	Ricardo Carvalho	91	AAFFL	27.12.08	Pombal

Peso 7

14.61		Vitor Rodrigues	84	SUOV	27.12.08	Pombal
13.20		Bruno Abel	82	GS-RC	18.01.09	Espinho
13.08		Rui Fernandes	80	GS-RC	18.01.09	Espinho
12.70		Hedson Trindade	89	GS-RC	18.01.09	Espinho
11.13		Hugo Simões	79	AAC	31.01.09	Pombal
9.65		Ricardo Monteiro	87	AAC	04.01.09	Pombal
8.68		Kevin Santos	91	GS-RC	04.01.09	Pombal
8.38		Lenine Cunha	82	AAC	05.03.09	Reims

Comprimento

7.12	R	Lenine Cunha	82	AAC	21.02.09	Pombal
6.53		Paulo Dias	89	GS-RC	14.02.09	Pombal
6.45	R IN	Pedro Ferreira	93	SUOVais	06.12.08	Pombal
	JV-JN =					
6.30		Pedro Mossâmedes	91	SUOVais	27.12.08	Pombal
6.18		Vitor Rodrigues	84	SUOV	27.12.08	Pombal
6.04		Rui Esteves	91	AAC	20.12.08	Pombal
5.71		Carlos Ramos	94	GS-RC	07.03.09	Alpiarça
5.53		Francisco Mouraz	92	GS-RC	06.12.08	Pombal
5.35		Ricardo Carvalho	91	AAFFL	27.12.08	Pombal
5.24		Diogo Almeida	81	GS-RC	04.01.09	Pombal
5.07		Guilherme Graça	94	ACM	06.02.09	Pombal
5.04		Maichel Serpa	94	GS-RC	06.02.09	Pombal
5.00		João Amado	91	AAC	20.12.08	Pombal
4.89		Carlos Bornes	94	GS-RC	24.01.09	Pombal
4.70		André Pina	94	AAFFL	27.12.08	Pombal
4.63		Arnaldo Figueiredo	94	GS-RC	06.12.08	Pombal
4.60		Jorge André	94	ASCV	27.12.08	Pombal
4.47		Pedro Sequeira	94	GS-RC	06.02.09	Pombal
4.45		Diogo Almeida	93	AAC	06.12.08	Pombal
4.37		Pedro Afonso	97	EBALH	27.12.08	Pombal
4.10		Luís Nogueira	93	GS-RC	04.01.09	Pombal

Triplo

14.47	R	Lenine Cunha	82	AAC	28.02.09	Pombal
13.32		Pedro Ferreira	93	SUOV	03.01.09	Pombal
12.89	R IN				19.12.08	Pombal
13.16		Mário Felisberto	83	GS-RC	15.02.09	Pombal
11.14		João Amado	91	AAC	19.12.08	Pombal

Altura

2.00	R	Hedson Trindade	89	GS-RC	14.02.09	Pombal
1.96		Pedro Mossâmedes	91	SUOVais	03.01.09	Pombal
1.93		Vitor Rodrigues	84	SUOVais	27.12.08	Pombal
1.88		André Girão	85	AAC	24.01.09	Braga
1.87		Pedro Ferreira	93	SUOV	07.03.09	Pombal
1.83	R IN				07.12.08	Pombal
1.78		Lenine Cunha	82	AAC	06.03.09	Reims
1.74		Henrique Marques	93	GS-RC	24.01.09	Pombal
1.57		Ricardo Carvalho	91	AAFFL	27.12.08	Pombal
1.55		Diogo Dias	93	EBALH	14.02.09	Alhadas
1.50		Telmo Brandão	93	AAC	07.12.08	Pombal
1.45		César Encarnação	95	EBALH	14.02.09	Alhadas
1.45		Marcelo Dias	95	EBALH	14.02.09	Alhadas
1.45		Rodrigo Rocha	94	EBALH	14.02.09	Alhadas
1.45		João Ferreira	96	EBALH	14.02.09	Alhadas

Vara

4.25		Gonçalo Pacheco	78	GS-RC	18.01.09	Espinho
------	--	-----------------	----	-------	----------	---------

3.65	Ricardo Ferreira	82	AAC	11.01.09	Espinho
3.30	Paulo Dias	89	GS-RC	15.02.09	Pombal
3.30	Vitor Rodrigues	84	SUOVais	28.12.08	Pombal
2.80	Pedro Mossâmedes	91	SUOVais	28.12.08	Pombal

Triatlo (60mb076-Peso3-Comprimento)

1°	815	Pedro Afonso 10.60	97	EBALH	FD	
	697	João Rosa	96	GS-RC	27.12.08	Pombal

Triatlo (60mb084-Comprimento-Peso4)

1543	Carlos Bornes 10.61-4.86-14.43	94	SUOV	07.02.09	Alpiarça
1463	Luís Cardoso	95	SUOV	24.01.09	Pombal
1211	Arnaldo Figueiredo	94	GS-RC	27.12.08	Pombal
1058	André Pina	94	AAFFL	27.12.08	Pombal

Triatlo (60mb091-Peso5-Altura)

1°	1.906	Pedro Ferreira 9.19-11.33-1.81	93	SUOVais	07.02.09	Alpiarça
	1771	Henrique Marques	93	GS-RC	24.01.09	Pombal
	1026	Telmo Brandão	93	AAC	27.12.08	Pombal

Heptatlo Junior

1°	3.867	Pedro Mossâmedes 7.73-6.30-11.48-1.93 9.95-2.80-3.30.12	91	SUOVais	27/28.12.08	Pombal
2°	2.844	Ricardo Carvalho	91	AAFFL	27/28.12.08	Pombal

Heptatlo Sénior

1°	4.558	Vitor Rodrigues 7.37-6.18-14.61-1.93 9.14-3.30-3.14.98	84	SUOVais	27/28.12.08	Pombal
----	-------	---	----	---------	-------------	--------